التنس الأرضى

إعداد

محى صبحى

مؤسسة دار الفرسان

للنشر والتوزيع

٥١ ش إبراهيم خليل – المطرية

ت : ٢٢٥١١١١٠ –٠١٢٩٨٧١٢٣٧

اسم الكتاب :التنس الأرضى
(دنيا الرياضة)
المؤلـــف : محى صبحى
الناشـــر : مؤسسة دار الفرسان
تصميم الغلاف: صلاح عبد الحميد-٠١١٤٥٤٤٢٤١٧
رقم الإيداع : ١٤٥٤١/ ٢٠١١
طبعة أولى : ٢٠١١

فهرسة أثناء النشر

صبحى ، محى
التنس الأرضى(دنبا الرياضة) / إعداد محى صبحى – القاهرة .- ط١
مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع
٨٨ص ؛ ٢٤ سم
تدمك :- ٦-٥٤-٦١٦٩-٩٧٧
١-التنس
أ. العنوان ٣٤٢و٧٩٦

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿ فَتَعَٰلَى ٱللَّهُ ٱلۡمَلِكُ ٱلۡحَقُّۗ وَلَا تَعۡجَلۡ بِٱلۡقُرۡءَانِ مِن قَبۡلِ
أَن يُقۡضَىٰٓ إِلَيۡكَ وَحۡيُهُۥۖ وَقُل رَّبِّ زِدۡنِي عِلۡمٗا ﴾

صدق الله العظيم
طه 114

مُقَدِّمَة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن الرياضة مهمة جدًّا للإنسان، كالماء والهواء والغذاء، ولقد أمرنا بها ديننا ﴿إِنَّ اللهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾

(البقرة: من الآية ٢٤٧)، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، فالمؤمن يجب أن يكون قويَّ الجِسم "علِّموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وقوة الجسم لن تأتي إلا بالتغذية السليمة وممارسة رياضة من الرياضات أو على الأقل ممارسة تمارين رياضية بشكل يومي، ومن هذا المنطلق سوف نعرض بعض الألعاب الرياضية المفيدة للجسم والعقل؛ فالعقل السليم في الجسم السليم؛ حتى نمارس رياضةً من هذه الألعاب..

الفصل الأول

تاريخها :



تعتبر رياضة التنس الأرضي ثاني أكثر الرياضات شعبية في العالم بعد كرة القدم، وهي رياضة عريقة تاريخية كانت حصراً على الطبقة الملكية. ولاقت هذه الرياضة أسماء عديدة من بينها (اللعبة البيضاء)، و(لعبة الملوك)، واستقرت أخيراً على اسمها الحالي (التنس) حيث إن الذين مارسوها في البداية هم نبلاء فرنسا في القرن الثالث عشر الميلادي، ولكن بطريقة بدائية، وذلك عن طريق استخدام كف اليد لضرب الكرة.

حدثت عقب ذلك تطورات كبيرة في هذه اللعبــة حيــث اســتخدمت المضارب لأول مرة بشكل فعلي في القرن الخامس عشر الميلادي، وحتــى ذلك الوقت لم تكن هذه الرياضة تتمتع بالطابع التنافسي حيث كانت تمارس كنوع من الترويح عن النفس لا أقل ولا أكثر ولم تدخلها الروح التنافــسية إلا بعد ذلك التاريخ بفترة طويلة.

ولم تلبث هذه الرياضة أن انتشرت من فرنسا إلى القارة الأوروبية، حيث مارسها الإنجليز في القرن الخامس عشر الميلادي، والإنجليز هم أول من أطلق عليها اسمها المعروف حالياً (التنس)

وأقيمت أول بطولة رسمية لهذه الرياضة في إنجلترا وبالتحديد في مدينة ويمبلدون في شهر نوفمبر من سنة ١٨٨٧م، وسميت البطولة باسم (بطولة ويمبلدون) ولا تزال تقام حتى وقتنا الحاضر، ولم يتم تأسيس اتحاد خاص لهذه اللعبة حتى سنة ١٩١٣م.

تصنف لعبة التنس حسب الأرضية التي تقام عليها المباريات، ولعبة التنس الأرضي تصنف في منافساتها حسب نوع الأرضية التي تقام عليها المسابقة مثلها مثل الألعاب الأخرى ككرة القدم

التنس في الدول العربية

تنتشر لعبة التنس في كثير من الدول العربية. وكان أول ظهورها في مصر عام ١٩١٠م. وتشكل أول اتحاد مصري للتنس عام ١٩٢٥م. وكانت مصر من أقدم الدول، التي شكلت الاتحاد الدولي للتنس، وذلك عام ١٩٢٦م. وعلى الرغم من أن لعبة التنس، دخلت المملكة العربية السعودية في وقت مبكر، إلاّ أنّ الاهتمام بها بشكل رسمي، لم يأخذ أبعاده إلاّ بعد أن أصبح لها اتحاد رياضي يرعى شؤونها.

وفي عام ١٩٧٥م انضمت لعبة التنس، إلى اتحاد تنس الطاولة السعودي، الذي أصبح اسمه "الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة". وعلى إثر ذلك بدأت اللعبة تنتشر في الأندية الرياضية، والهيئات المتعددة، كالجامعات والكليات العسكرية والحرس الوطني. ونظّم الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة، أول بطولة خليجية للتنس، فازت بها السعودية عام ١٩٨٦م . وواصلت لعبة التنس تطورها في المملكة العربية السعودية وفي

عام ١٤١٣هـ (١٩٩٣م)، أصبح لها اتحاد مستقل، يسمى "الاتحاد السعودي لكرة المضرب " .

ويرعى شؤون اللعبة، على مستوى الدول العربية، "الاتحاد العربي للتنس"، الذي أنشئ عام ١٩٧٤م. وهو يُنظم نشاطات التنس، على مستوى الدول العربية. ومن أهم البطولات، التي ينظمها الاتحاد، البطولة العربية للتنس، وبطولة الناشئين العربية للتنس .كما يُصْدِر مجلة فصلية، تشتمل على العديد من أنشطة التنس على الساحة العربية. وتحقق لعبة التنس في الدول العربية تقدماً ملموساً، على المستويين العربي والعالمي. ومن اللاعبين العرب، الذين حققوا انتصارات عالمية مشهودة، وذاع صيتهم في ساحة التنس العالمية، المصري إسماعيل الشافعي .

ومن أبرز الإنجازات العربية في لعبة التنس، على المستوى الأوليمبي، إحراز المغربي كريم العلمي، للقب بطولة أتلانتا الأولمبية في التنس، التي أقيمت في مايو ١٩٩٦م، بعد فوزه على السويدي نيكلاس كولتي .

الملعب :

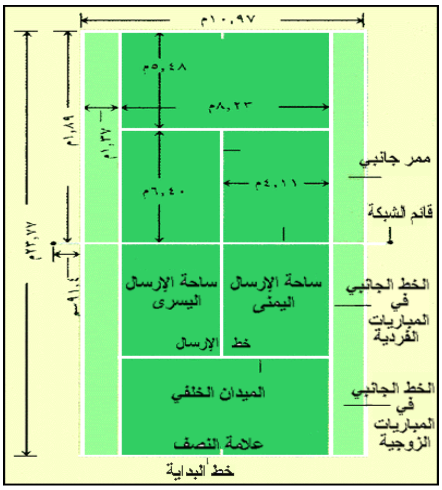
كانت مباريات التنس تُجرى في الأساس، على أرضية مكسوة بالنجيل. فالاسم القديم للعبة هو "تنس المروج". وفي الواقع، فإن الملاعب التي تقام عليها بطولة ويمبلدون، مكسوة بالنجيل الأخضر. ولمّا كانت المحافظة على النجيل تكلف كثيراً وتتطلب رعاية مستمرة، اُستبدلت الأرضية النجيلية بمواد أخرى، مثل نوع خاص من الصلصال(Clay) ،

يمتاز بمرونته، مما يجعله يمتص الصدمات، فـلا يـشعر اللاعـب بالإرهاق. ولكن أكثر أرضيات ملاعب التنس شيوعاً هي الأسفلت، والبلاط، والخرسانة. ويقضي اللاعبون المحترفون أوقاتاً طويلة في التعـود علـى أرضية الملعب، قبل بدء المباراة، ذلك أنّ اتجاه الكرة وقوتها بعد الاصطدام بالأرض، يعتمد أكثر ما يعتمد، على نوع أرضية

تصنف ملاعب التنس على النحو التالي:

- ملاعب رملية.
- ملاعب صلبة.
- الملاعب العشبية (الملاعب الخضراء).

وأبعاد هذه الملاعب ثابتة دائماً وخاصة في الطول، والعرض يختلف باختلاف المتبارين، حيث إن العرض يزيد قليلاً في حالة مسابقات الزوجي.



ملعب التـنس ذو شـكل مستطيل، طوله ٢٣،٧٧ م؛ يُطلـق عليه الخط الجانبي(Side Line) ، وعرضه ٨،٢٣ م فـي مباريـات التنس الفـردي، و١٠،٩٧ م فـي مباريات التنس الزوجي. ويُطلـق على عرض الملعب خـط البدايـة (Base Line)، إذ تبدأ عنده أول

خطوات اللعبة. ويقسّم الملعب بخطوط بيضاء إلى ثمانية مستطيلات، وهو تقسيم له أهميته، في حساب النقاط. وتعتبر الخطوط جزءاً من الملعب .

ويرسم على بعد ٦،٤٠ م من جهتي الشبكة، خطان موازيان لها، يسميان خطي الإرسال، وتقسّم المسافة بين خطي الإرسال وخطي الجانب، إلى قسمين متساويين، هما ساحتا الإرسال، وهما ساحة يمنى وساحة يسرى في كل نصف من الملعب، ولهاتين الساحتين أهمية كبرى، في حساب النقاط .

وكل الملاعب تقريباً مخططة، على نحو يسمح بأن تُلعب عليها المباريات الفردية والزوجية. ولذا، فإن المستطيلين الجانبين البالغ عرضهما ١٣٧سم، وطولها بطول الملعب، أي ٢٣ متراً و٧٠ سم، يُعدّان جزءاً من الملعب، في المباريات الزوجية فقط . ومقاييس ملاعب التنس في جميع أنحاء العالم واحدة. وأي مقاييس مخالفة لِما هو مقرر تُلغي نتائج المباريات المقامة عليها .

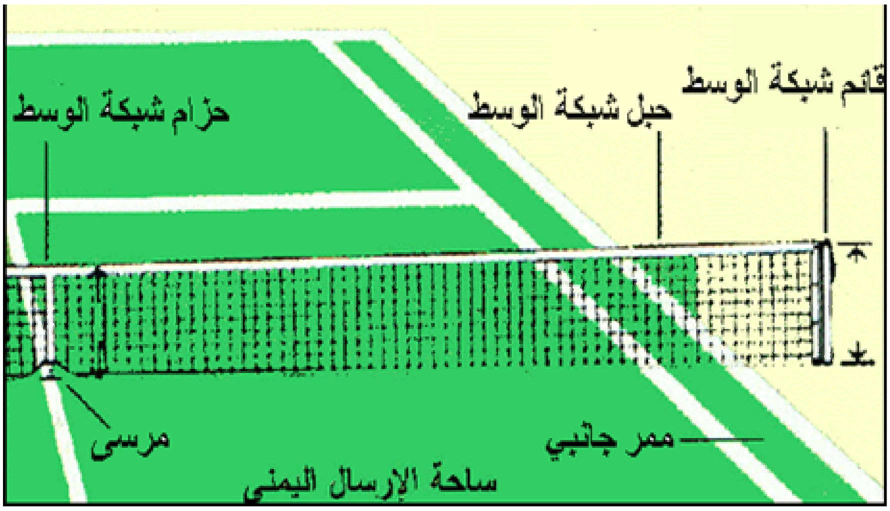
وتشترط مواصفات خاصة للمدرجات والمقاعد، الثابتة والمتحركة، حول الملعب. وفي ملاعب البطولات الدولية، يجب أن توجد مساحة خالية، خلف خط الجانب، لا تقل عن ٣,٦٦ م على الجانبين، ولا تقل عن ٦,٤٠ م، خلف خط القاعدة .

وتُعلق الشبكة بسلك معدني أو حبل، لا يزيد قطره عن ١ سم، ويثبت طرفاه فوق قائمين، ارتفاع كل منهما ١٠٦ سم، ويوضع كل قائم في

جانب، بحيث يبعدان خارج الملعب بحوالي ٩١ سم لكل قائم، خارج حدود الملعب. ويبلغ ارتفاع الشبكة ٩١ سم، وتربط من أسفلها عند الوسط بحزام، لا يزيد عرضه عن ٥ سم .

الشبكة :

الشبكة معلقة عبر الملعب بسلك أو بحبل. وهناك عمودان كل واحد منهما مثبت خارج الخط الجانبي الزوجي يسندان الشبكة، ويوجد شريط رفيع في الوسط لشد الشبكة.



مضرب التنس النموذجي له إطار مصنوع من الألياف الزجاجيّة بنسبة ٨٥% و ١٥% جرافيت، وواجهة المضرب شبكة مصنوعة من النايلون أو من أي مادة اصطناعية أخرى، ويغطى المقبض بالجلد.

مضرب التنس:



يُعد المضرب عاملاً مهماً، من عوامل الفوز في المباراة، فينبغي أن يكون مناسباً لقوة الذراع. وحتى عام ١٩٨١م، لم يكن هناك مواصفات لمضرب التنس، يشترطها الاتحاد الدولي لهذه الرياضة .

وقبل عام ١٩٦٠ اقتصر تصنيع المضارب على الخشب الخفيف. وكانت واجهة المضرب (المساحة التي تصطدم فيها الكرة) صغيرة نسبياً. وفي الستينات، ظهرت مضارب مصنوعة من معدن الألمونيوم، امتازت بخفة وزنها وقوة إرسالها للكرة. ثم بدأ استخدام مادة الفيبرجلاس، والجرافيت، لعمل مضارب أقل وزناً، وأكثر قوة من المضارب المصنوعة من الألمونيوم.

وفي عام ١٩٧٦، ظهر مضرب أطلق عليه مضرب الأمير (Prince Racket)، كانت واجهته أكبر بكثير، من المضارب الأخرى. وزاد المضرب الجديد من قدرة اللاعبين على التحكم في الكرة، وتوجيه إرسالات يصعب على الخصم ملاحقتها .

ثم بدأ إنتاج أنواع أخرى من المضارب، نُسجت خيوطها بطريقة خاصة، تجعل الكرة تلف في حركة حلزونية، قبل اصطدامها بأرضية ملعب الخصم، فتتشتت في اتجاهات يصعب توقعها. وقد بحث هذا النوع من المضارب، من قبل الاتحاد الدولي للتنس عام ١٩٨١م، فأصدر قراراً بعدم استخدامه، في المباريات الرسمية .

ويتكون مضرب التنس من أجزاء رئيسية: الإطار، والمقبض، وخيوط المضرب .



الإطار (Frame) :

هو الذي يتحمل اهتزاز الضربات، التي تنتج من احتكاكه بالكرة. ويُعد المضرب الخشبي، أكثر المضارب ملائمة، لتحمل صدمات الاهتزاز .

خيوط شبكة المضرب (Racket Strings):

هي التي تكوّن السطح، الذي تُضرب به الكرة. ويوجد نوعان من الخيوط، أحدهما طبيعي، ويصنع من أمعاء الحيوانات، والآخر صناعي، ويصنع من النايلون، أو أي مادة اصطناعية أخرى. وقد نصح الاتحاد الدولي، بأن تكون خيوط المضرب ملساء للغاية، ولا يوجد بها عقد. ودرجة شد خيوط المضرب شديدة الأهمية، وتؤثر على قوة إرسال الكرة، وتتم عملية الشد بآلة خاصة .

ويجب ألاّ يزيد طول المضارب المستخدمة في المباريات الرسمية، عن ٨١،٣ سم، وعرض إطارها عن ٣١،٨ سم. أما وجه المضرب

(المساحة الموجود بها الخيوط) فيجب ألاّ تزيد عن ٢٩،٣ سم في العرض، و٣٩،٥ سم في الطول. ومن المسموح به أن يراوح وزن المضرب ما بين ٢٥٥،١ جراماً إلى ٤٢٥،٢ جراماً.

أنواع القبضات على مضرب التنس (Grips) :

قبضة المضرب هي الطريقة التي يمسك بها اللاعب المضرب و تلعب القبضة دوراً مهماً في ضرب الكرة. وكما هو معروف من "القانون الثالث لنيوتن"، فإن لكل فعل رد فعل مساو له في المقدار ومضاد له في الاتجاه، لذلك يجب أن يكون المضرب ثابتاً لحظة ضرب الكرة، إذا كان المطلوب ردها بأقصى قوة ممكنة لملعب المنافس. فإذا كانت القبضة غير ثابتة، فإن أكثر قوة الرد تُفقد، نتيجة دفع المضرب للخلف .

وهناك تصنيفات للقبضات، منها ما هو للقبض بيد واحدة، والقبض باليدين معاً. كما أن هناك تصنيفات، طبقاً لوضع راحة كف اليد من المضرب .

١- القبضة الشرقية الأمامية (Eastern Forehand Grip)



يرجع اسم هذه القبضة إلى أن أول استخدام لها، كان في منطقة الساحل الشرقي للولايات المتحدة . وهي أكثر القبضات ملائمة للمبتدئين. وفيها تكون راحة الكف خلف قبضة المضرب. ويُدرب

المبتدئون على هذه القبضة، بأن يضعوا كف اليد مفروداً، على خيوط مضرب سطحه عمودياً على الأرض، ثم يسحب الكـــف، وهـــو على هذا الحال، حتى تلامس قاعدته نهاية المقبض. ويكون المضرب امتداداً للذراع، فيلف اللاعب أصابعه على المقبض، مع مراعـــاة أن يَبْعُد الإبهام عن السبابة، بحيث تقع نقطة اتصالهما، فـــي منتـــصف السطح العلوي للمقبض. وفي النهاية يستقر الإبهـــام بـــين الـــسبابة والوسطى. وبهذا يكون المضرب امتداداً طبيعياً لليد، في أثنـــاء أداء الضربات الأمامية. كما يطلق على هذه القبضة "قبضة المـــصافحة ." وتُعد القبضة الشرقية الأمامية ملائمة لضرب الكرات المنخفضة والمرتفعة. وتؤتي أفضل نتائجها، في الضربات المستقيمة .

٢- القبـــضة الـــشرقية الخلفيـــة (Backhand Eastern Grip) :



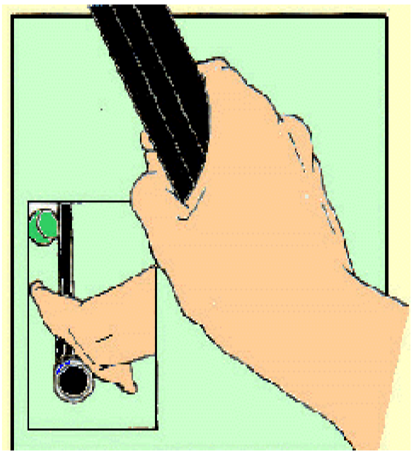
يكون رسغ اليد في هذه الـــضربة، فـــي وضع مريح للغاية، وهي سهلة التكيف لـــضرب الكرة على أي مستوى. وتستخدم فـــي ضـــرب الكرات، التي في جانب الجسم العكسي للمضرب. وهي من القبضات المفضلة للمبتدئين.

ولتأديتها يمسك اللاعب المضرب بالقبضة الشرقية الأمامية، أولاً. ثم يسند المـــضرب مـــن عنقه بواسطة إبهام وسبابة اليد اليسرى، ويدار المقبض ربع دورة لليمين تقريباً، وتكون نقطة تلاقي الإبهام والسبابة على

الخط الفاصل، بين السطح الأيسر، والسطح العلوي الأيسر للمقبض. وبعد ذلك، إما أن تُلف الأصابع كلها حول المقبض، أو أن يلف الإبهام حول المقبض ويكون فوق السبابة، أو يفرد الإبهام بالعرض على السطح الجانبي لمقبض المضرب .

٣-القبضة العامة أو الأوروبية (Continental) :

هي القبضة المفضلة في معظم البلاد الأوروبية. وفيها يضع اللاعب راحة كفه على أعلى المقبض، في وضع يكون فيه الإبهام بعيداً عن السبابة، بحيث تقع نقطة اتصالهما في منتصف السطح العلوي، وتُلف الأصابع حول المقبض، إلى أن يتلاقى الإبهام مع السبابة . وتتميز هذه القبضة، بأنها واحدة وثابتة، في كل من الضربات الأمامية والخلفية، ولا تتطلب تغيراً في وضع اليد. ويفضل الكثير من

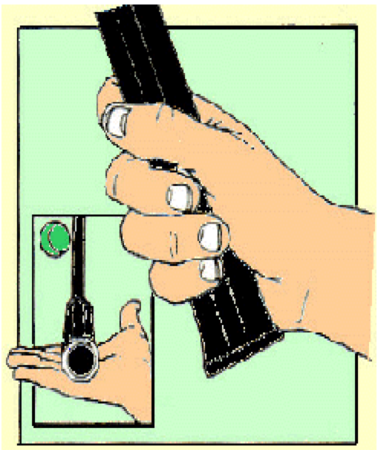


اللاعبين هذه القبضة، لهذا السبب. ذلك أن التغيير السريع في الضربات الطائرة، لا يسمح بوقت كاف للاعبين لتغيير قبضاتهم .

ويستطيع اللاعبون المتدربون، أن يجعلوا من القبضة العامة سلاحاً لنجاحهم، نظراً لما يتمتعون به من قدرة عضلية في رسغ اليد، وتوقيت

دقيق، وسرعة رد فعل، وقوة ملاحظة متناهية .

٤- القبــــــــضة الغربيـــــــة الأماميـــة (Western Forehand Grip) :



وهي مثالية لضرب الكـرات متوسـطة الانخفاض، وفيها يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب، ثم تُلف الأصـابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة .

٥- القـــبض باليـــدين معـــاً (Two -handed Grip)



الهدف الأساسـي مـن القـبض علـى المضرب باليدين معاً، إيجاد مزيد مـن القـوة. وهذه القبضة شائعة الاستخدام فـي الـضربات الخلفية، أكثر من الأمامية. وتكون اليد اليسرى، غالباً، ممسكة بالمضرب بقبضة شرقية خلفية، بينما تكون اليد اليمنى في وضع مساعدة فقط. وهناك بعض اللاعبين يقبضون على المـضرب باليدين معاً ــ لمزيد من القوة ــ في الضربات الأمامية، وذلك باستخدام القبضة الشرقية باليد

اليمنى، ثم تقبض اليد اليسرى فوقها.

كـــرات التنــس



هي كرات مفرغة من الداخل، ومصنوعة مــن المطاط، ومغطاة بقماش لبادي منــسوج مــن الداكرون والنايلون والصوف، ولا يوجد بها أي خياطة في محيطها. ويجب ألاّ يقل قطرها عن ٦،٣٥ سم، ولا يزيد عن ٦،٦٧ سم، وألاّ يزيد وزنها عن ٥٨،٤٧ جراماً، ولا يقل عن ٥٦،٧٠ جراماً. وقد حدد الاتحــاد الدولي للتنس مواصفات، الكرة الجيدة، بأنها إذا ألقيت من ارتفاع ٢،٥ م، فارتطمت بأرضية الملعب، فإنها ترتد لأعلى بارتفــاع ١٣٠ ــ ١٤٥ ســم. وكان اللون الغالب على كرات التنس هو الأبيض، ولكن حديثاً شاع استخدام الكرات الصفراء اللون، التي يختلط لونها بمادة فسفورية تسهّل رؤيتها في الضوء المعتم.

متى يتم تغيير الكره أثناء المباراة

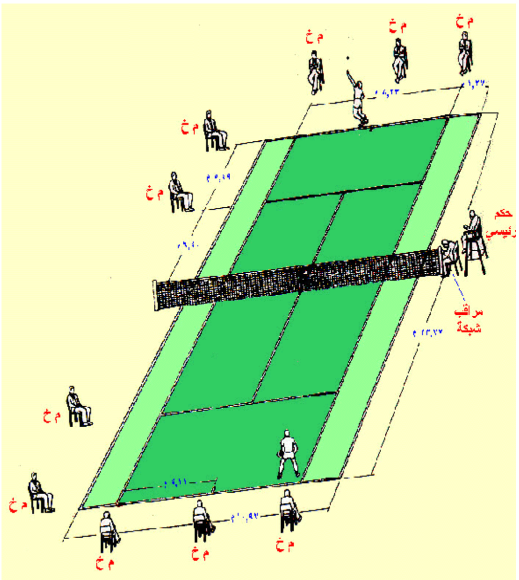
بعد عدد فردى من الأشواط متفق عليه مسبقا ، وفى هذه الحالــة يقوم حكم المباراة بتغيير الكرات للمرة الأولى مبكرا عن موعدها بشوطين عن الأشواط المتفق عليها مسبقا حيث يحتسب الإحماء بشوطين و يحتسب الشوط الفاصل بشوط واحد في احتساب عدد الأشواط لتغيير الكرات .

ولا يجب تغيير الكرات في بداية تطبيق الشوط الفاصل وفـــى هــذه الحالة يتم تأجيل تغيير الكرات حتى بداية الشوط الثاني للمجموعة التالية .

من بداية المجموعة التالية .إذا تمزقت كرة أثناء سريان اللعب

الحكـــام

يؤدي اللاعبون أنفسهم مهمة الحُكام، وتحديد النقاط، فـــي معظـــم مباريات التنس. وفي بعض المباريات، يـــستلزم وجـــود حكـــم واحـــد(Umpire) ، يجلس على مقعـــد مرتفـــع جوار الشبكة، يراقب المباراة ويُصدر التعليمات. أما فـــي المباريات الرسمية المهمة، فيساعد الحكم طاقم من ١٣ مراقـــب خطـــوط، يتخـــذون مواقعهم على نقاط مختلفـــة حول الملعب. وهـــم الـــذين يحددون هل أُرسلت الكـــرة بالطريقة الصحيحة، خلال ضربة الإرسال أم لا؟ وهل وقعت داخل الملعب أو خارجه .كما يعاون الحكم مراقب للشبكة، فضلاً عن رئيس للحكام وهو على دراية جيدة بقوانين اللعبة، يُحتكم إليه عند الحاجة



تحكم مباريات التنس عن طريق حكم رئيسي للمباراة، يجلس على كرسي عالٍ، ويذيع نتائج المباراة، يعاونه مراقبٌ للشبكة، و١٣ مراقباً للخطوط (م خ)، كما يوجد مُحكّم يتدخل عند اللزوم

ملابس التنس.



يجب أن تكون ملابس التنس مناسبة تماما للجسم؛ حتى يتمكن اللاعب من التحرك بحرية، وقد اعتاد لاعبو التنس خلال القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين الميلاديين، لبس قمصان ذات أكمام طويلة، وسراويل.

أما لاعبات التنس، فَكُنّ يلبسن فساتين طويلة تصل إلى الكعبين. وكانت هذه الملابس الثقيلة تحدّ من حركة اللاعبين واللاعبات. ولهذا فإن لاعبي التنس اليوم يلبسون قمصانًا بأكمام قصيرة وسراويل قصيرة (شورتات). كما تلبس لاعبات التنس فساتين قصيرة (ميني) أو قمصانًا (بلوزات) وتنورات (جيبه).



وعلى الرغم من أن ملابس التنس الآن ملونة، فإن القاعدة العامـة أن تكون الملابس بيضاء، خاصة في المسابقات .

كما يسمح للاعبي التنس بارتداء أربطة للرأس، تمنع سقوط الشعر أو العرق على الوجه، كما يسمح بارتداء لفافات حول رسغ اليد، بغـرض تجفيف العرق وامتصاصه، أثناء المباريات.

الأحذية



هي أهم ما فـي لـبس لاعب التنس،. فأحذيـة التـنس مصمّمة خصيصًا لهذه الرياضة، وهي مصنوعة من القماش ولها قاعدة مطاطية، وليس لها كعب. وهذه الأحذية تمنع اللاعب مـن الانزلاق ولا تفسد الملعب وتزود أحذية التنس ببطانـة داخليـة تمـتص الصدمات. ويفضل الحذاء الأبيض.

الجوارب

غالباً ما تكون بيضاء، ومصنوعة من القطن، أو القطن المخلـوط بالألياف الاصطناعية.

كيف يُلعب التنس

قبل أن تبدأ اللعبة يجب أن يحدد اللاعبون من الذي سيبدأ الــضربة الأولى، وفي أي نصف من الملعب سيكون اللاعب أو الفريق. ويحدد بعض اللاعبين هذه الأشياء بالاقتراع بالمضرب، فعلى سبيل المثال تستخدم الكتابة المطبوعة على المضرب من المصنع، لتقوم مقام الصورة، ويقوم الجانــب الآخر مقام الكتابة كما في الاقتراع المعروف. وعند الاقتراع يوقــف أحــد اللاعبين المضرب على إطاره ويديره ويحدد اللاعــب الخــصم أو الفريــق الآخر الوجه الذي سيكون بالاتجاه الأعلى. ويستخدم بعض اللاعبين العملة في عملية الاقتراع. فإذا كسب اللاعب أو الفريق فيحق له إما :

١-اختيار الإرسال أو الاستقبال.

٢- اختيار نصف الميدان الذي سيلعب فيه.

وقت اللعب:

مباراة التنس (Match) تتكون من عدد من المجموعــات(Sets) ، وتتكون المجموعات من عدد من الأشواط (Games) وتكون المباراة من خمس مجموعات "Sets" للرجال، وثلاث مجموعــات للنــساء. وتنتهــي مباراة الرجال عند فوز أحد اللاعبين بثلاث مجموعات، أما النساء فعند فوز إحداهن بمجموعتين .

ويكون اللعب، عادة، مستمراً طوال زمن المباراة، ولكن تحت بعض الظروف، وفي بعض البلدان، يسمح للاعبين بأخذ راحة لمدة ١٠ دقائق،

بعد المجموعة الثالثة للرجال، والمجموعة الثانية للسيدات .وهــذه الراحة قد تمتد إلى ٤٥ دقيقة، في البلاد الاستوائية .

وللحكم أن يوقف اللعب، لأي فترة يعتبرها لازمة، إذا استدعى الأمر ذلك، بسبب ظروف خارجة عن إرادة اللاعبين. وإذا تقــرر إيقــاف اللعــب ليُستأنف في يوم آخر، فإن الراحة يمكن أن تؤخذ بعد المجموعة الثالثة فقط (أو الثانية في حالة اشتراك السيدات)، من اللعب في اليوم التالي، واستكمال المجموعة غير المنتهية، وتحسب كمجموعة واحدة .

وإذا توقف اللعب ولم يستأنف حتى مرور ١٠ دقائق، فــي اليــوم نفسه، فإن الراحة يمكن أن تؤخذ فقط بعد لعب ثلاث مجموعــات متتاليــة، دون انفصال.

كما يجب عدم إيقاف اللعب، أو تعطيله، أو التــدخل فيــه، بغــرض تمكين لاعب من استعادة قوته وأنفاسه. ويــسمح القــانون بانقــضاء ٣٠ ثانية، كحد أقصى، من لحظة خروج الكرة من اللعب، بعد نهايــة النقطــة، حتى الوقت الذي تضرب فيه الكرة للنقطة الثانية، فيما عــدا عنــد تغييــر نصفي الملعب. فيكون الحد الأقصى المسموح بانقــضائه دقيقــة وثلاثــون ثانية، وذلك من لحظة خروج الكرة من الملعب في نهاية الشوط، حتى بدء ضرب الكرة للنقطة الأولى من الشوط الثاني .

كما يسمح للاعب بتلقي تعليمات من مدربه، أثناء تغييــر نــصفي الملعب، بعد نهاية الشوط فقط .

تسجـيل النقـاط :

يقف اللاعبان في جبهتين متضادتين من الشبكة، ويسمى اللاعب الذي يبدأ بإرسال الكرة المُرسل (Server) ، والآخر المستقبل (Receiver).ويسجل اللاعب ــ أو الفريق ــ نقطة عندما يفشل الخصم في إرجاع الكرة بطريقة صحيحة، أو عندما يرتكب خطأ .

يفوز أحد اللاعبين بالمجموعة، إذا فاز بستة أشواط، ولم يفز منافسه بأكثر من أربعة أشواط، وإذا كان تسجيل المجموعة ٥ ــ ٥، فإن اللعب يستمر حتى يتفوق أحد اللاعبين، بشوطين على زميله .

وللفوز بالشوط، لا بد من تسجيل أربع نقاط، وأن يكون منفذها متقدماً على الجانب الآخر بنقطتين على الأقل. وتُحسب النقطة الأولى ١٥، والثانية ٣٠، والثالثة ٤٠، وتسمى النقطة الرابعة نقطة الشوط "Game Point"، أي الفوز بالشوط .

وإذا حصل كلاً من اللاعبين على ثلاث نقاط، فإن التسجيل يكون ٤٠ ــ ٤٠ أو تعادل(Deuce) ، ويجب على أحد اللاعبين أن يفوز بنقطتين متتاليتين، بعد التعادل، لكي يفوز بالشوط. وإذا فاز المرسل بنقطة بعد التعادل، فإن التسجيل يكون امتيازاً للمرسل (Advantage Server) وإذا فاز المستقبل بالنقطة، التي تلي التعادل، فإن التسجيل يكون امتيازاً للمستقبل .(Advantage Receiver) وعموماً، فإن اللاعب الذي يفوز بنقطة الامتياز، لا بدّ أن يفوز بالنقطة التالية، حتى يفوز بالشوط .

وعند ذكر النتيجة تُعلن أولاً، النقاط التي سجلها اللاعب، الذي يؤدي الإرسال. فعلى سبيل المثال: إذا كان الجانب الذي يؤدي الإرسال فائزاً، والنتيجة ثلاث نقاط مقابل نقطة واحدة، فتذكر النتيجة على أنها ٤٠ ـ ١٥ أما في حالة فوز الجانب المستقبل بالنقطتين الأوليتين، فتكون النتيجة صفر

وفي أغلب المنافسات إذا لم يفز الخصم بأية مجموعة ، وفاز أحد اللاعبين أو الفريق بمجموعتين، فإنه يعلن فائزاً بالمباراة. ولكن في بعض المسابقات، فإن الفريق، الفائز بثلاثة مجموعات، هو الذي يفوز بالمنافسة .

ضـربة الإرسـال:

تؤدى لوضع الكرة في الملعب، مع بداية كل شوط، وعقب تسجيل كل نقطة. يقف المرسل، قبل بدء الإرسال مباشرة، بكلتا قدميه ثابتتين على الأرض، خلف خط القاعدة، في المنطقة المحصورة بين الامتداد الوهمي لعلامة الوسط ، وخط الجانب. يقذف المرسل الكرة بيده في الهواء في أي اتجاه، ثم يضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض.

ويبدأ الإرسال عندما يأخذ المرسل وضع الاستعداد، وينتهي الإرسال عندما يلامس مضربه الكرة .

ولا بد من أن تسير الكرة في خط مائل، مارة من فوق الشبكة، فتسقط على الأرض داخل ساحة الإرسال، في ملعب الخصم، وعلى الجهة المضادة للجانب، الذي يرسل منه، أو على خطٍ من الخطوط التي تحدها

ويبدأ اللاعب ضربة الإرسال في كل شوط، باللعب من الجانب الأيمن من الملعب، ويتبدل الإرسال بين الجانبين الأيمن والأيسر، بعد كل نقطة .

وإذا أخطأ المرسل في الإرسال الأول، يؤدي الإرسال مرة ثانية، من خلف الجهة نفسها. كما يعاد الإرسال إذا لمست الكرة المرسلة الشبكة أو الحزام، أو الشريط الخاص بالشبكة .

بعد نهاية الشوط الأول، يصبح المستقبل مرسلاً والمرسل مستقبلاً، ويستمر هذا التبديل في جميع أشواط المباراة على التوالي. وإذا أرسل اللاعب الكرة في غير دوره، فيجب على اللاعب، الذي كان له حق الإرسال، أن يقوم بعملية الإرسال فور اكتشاف الخطأ، وتحسب جميع النقاط، التي سجلت قبل ذلك. وإذا انتهى الشوط قبل اكتشاف هذا الخطأ، فإن ترتيب الإرسال يستمر حسب النظام الجديد، ولا يحتسب خطأ الإرسال، الذي حدث قبل الاكتشاف .

يبدل اللاعبان موقعهما عند نهاية الشوط الأول والثالث، وهكذا على التوالي في كل مجموعة، وبعد نهاية كل مجموعة. أما إذا كان العدد الإجمالي للأشواط في المجموعة متعادلاً، فلا يحدث تغيير إلاّ في نهاية الشوط الأول، للمجموعة التالية .

وإذا حدث خطأ ولم يُتّبع التوالي الصحيح، فعلى اللاعبين اتخاذ أوضاعهما الصحيحة فَور اكتشاف الخطأ، ويتابعان التوالي الأصلي .

يُسمح للاعب، أو للاعبي الفريق المُستقبل، أن يقف، أو يقفا، في أي مكان يختارانه في جانبهما الخاص من الملعب، أثناء استقبال ضربة الإرسال. ويقف المستقبل، عادة، بطريقة مبنية على معرفته بطريقة لعب خصمه. فإذا كان المرسل من ذوي الضربات شديدة السرعة، على سبيل المثال، فإن المستقبل يقف في آخر الملعب، ليعطي نفسه وقتا كافياً ليسدّد ضربة إرجاع قوية .

بعد ضربة الإرسال ينبغي على المستقبل، أن يضرب الكرة بعد أول لمسة لها للأرض، ويرجعها من على الشبكة، ولابد لها أن تسقط في المنطقة المحددة بخط القاعدة، والخطوط الجانبية الفردية، أو الخطوط الجانبية الزوجية في حالة المباريات الزوجية. وتعد الضربة التي تسقط على خط القاعدة، أو خط الجانب صحيحة. كما تحسب الضربة القوية التي تلامس الشبكة وتقع في النصف الآخر من الملعب صحيحة أيضًا. ويسمح بضرب الكرة قبل أن تلمس الأرض في حالة عودتها بعد ضربة الإرسال؛ وتسمى في هذه الحالة الضربة الطائرة. فإذا لمست الأرض مرة واحدة تسمى الضربة الأرضية. ويستمر اللاعبون في اللعب، حتى يسجِّل أحد الطرفين نقطة. ويكسب الفريق أو الفرد نقطة أثناء اللعبة في الحالات التالية:

عندما يضرب الخصم الكرة، فترجعها الشبكة .

عندما يخرج اللاعب الكرة خارج الملعب.

عندما يسمح للكرة بأن تلامس الأرض مرتين.

عندما يلمس اللاعب الكرة.

ويسمح للاعبين باستخدام ضــربات أرضــية أو ضــربات طــائرة مختلفة. والضربات الأساسية هي ضربة باطن اليد وضربة ظــاهر اليــد. ويضرب اللاعبون ــ الذين يستخدمون أياديهم اليمنى ــ ضربة باطن اليــد بالجانب الأيمن من أجسامهم حيث يكون المَضْرِب، ويضربون ضربة ظاهر اليد بتحريك أيديهم اليمنى التي بها المَضْرِب عبر أجسامهم للجانب الأيسر. أما اللاعب الأعسر فإنه يضرب ضربة باطن اليد بجانبه الأيسر، ويــضرب ضربة ظاهر اليد من على جانبه الأيمن.

ولكي يرغم اللاعب خصمه على الابتعاد عن الشبكة يمكن أن يلعب الضربة القوسية الساحقة، وهي ضربة قوية عالية، تكون موجهــة نحــو نهاية الملعب. ففي هذه الحالة يرغم المستقبل على الابتعاد عــن الــشبكة ليلحق بالكرة، وإذا لم تكن الضربة القوسية بعيدة؛ فإن الخصم قد يرجعهــا بضربة فوق رأسية قوية، والتي تحدث بضرب الكرة مــن فــوق الــرأس، وغالبًا ما تكون قوية بحيث لا يمكن إرجاعها.

يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة بطريقة معينة، ليعطيهــا حركــة لولبية قد تكون لولبية فوقية أو لولبية تحتية، والضربة اللولبية تجعل الكرة تتحرك بطريقة يصعب ردّها. وإذا نُفِّذت الضربة القوسية بالطريقة اللولبية فإنها تزيد من سرعتها.

والإرسال الذي يلامس الشبكة، في أثناء طيران الكرة، ويسقط فــي المنطقة الصحيحة، أو يلمس المستلم، يعاد .ويستخدم كلمة (Let) بواسطة

لاعبي التنس لتعني إعادة. وعندما يحدث إعاقة أو تعطيـــل أثنـــاء وجود الكرة في الملعب، أو لأي سبب آخر، تعاد النقطة .

ويفوز المرسل بالنقطة عندما تكون الكرة المرسلة ــ فيمـــا عـــدا الكرات المعادة ــ قد لمست المستلم أو أي شيء يحملـــه أو يلعبـــه، قبـــل ملامستها للأرض. ويفوز المستقبل بنقطة، إذا أرســـل المرســـل إرســـالين خاطئين متتاليين .

ويعتبر الإرسال غير قانوني ويعاد، في الحالات التالية :

•لمست الكرة المرسلة الشبكة، أو الحزام، أو الشريط، أو أن تكون الكـــرة بعد لمسها الشبكة أو الحزام أو الشريط، قد لمست المـــستلم أو أي شـــيء يلبسه أو يحمله، قبل أن تلمس الأرض.

•إذا أرسل المرسل الإرسال، صحيحاً أو خطأً، ولم يكن المستلم مستعداً.

وفي حالة الإعادة فإن هذا الإرسال لا يحتسب، ويعيد المرسل مرة أخـــرى، ولكن الإرسال المعاد لا يلغي خطأً سابقاً.

الحالات التي يُخطئ فيها المرسل، فيكسب خصمه نقطة :

•عدم الوقوف بالقدمين على الأرض خلف خط البداية، وفي داخل المنطقة الواقعة بين الامتدادات الوهمية، لعلامة الوسط والخـــط الجانـــبي.

•عدم رمي الكرة بيده في الهواء لأي اتجاه، ثم ضربها بالمضرب قبـــل أن تلمس الأرض.

•تغيير مكان المرسل، سواء بالمشي أو الجري.

•لمس أي جزء من أرض الملعب بقدميه.

•عدم لعب ضربة الإرسال من النصف الأيمن ثم الأيسر، وبالتبادل.

•اصطدام الكرة المرسلة بالشبكة، أو لمس الكـــرة الأرض قبـــل عبورهـــا الشبكة

•إذا أخفق اللاعب في لمس الكرة، عند محاولة ضربها بالمضرب.

•إذا ما لمست الكرة قبل ملامستها للأرض، أياً من التجهيزات الثابتة.

يفقد اللاعب نقطة، في الحالات التالية :

•فشله في إرجاع الكرة لملعب الخصم، قبل ملامـــستها لـــلأرض، مـــرتين متتاليتين.

•إرجاع الكرة خارج الملعب.

•فشله في إرجاع الكرة، حتى لو كان اللاعب واقفاً خارج الملعب.

•لمس الكرة أو ضربها بمضربه أثناء اللعب، أكثر من مرة واحدة.

•لمس اللاعب الشبكة بملابسه أو بمضربه، عندما تكون الكرة داخل الملعب.

•إرجاع الكرة، قبل أن تعبر الشبكة إلى ملعبه.

•لمس الكرة بالجسم أو باليد.

•رمي المضرب ناحية الكرة.

•القيام بأي شيء يعيق ضرب المنافس للكرة، إذا كان ذلك متعمداً.

• إذا لمست الكرة المستلزمات الثابتة (فيما عدا الشبكة والقائمين والأعمدة والحبل أو السلك المعدني والحزام والشريط) بعد ارتدادها من الأرض، فإن اللاعب الذي ضربها يفوز بالنقطة. أما إذا حدث اللمس قبل ارتدادها من الأرض، فإن منافسة يفوز بالنقطة .

يعتبر الرد على ضربة الإرسال صحيحاً، في الحالات التالية :

١- إذا لمست الكرة الشبكة، أو القائمين، أو الأعمدة، أو الحبل، أو السلك المعدني، أو الحزام، أو الشريط، وعبرت فوق أي منهم، ولمست الأرض داخل حدود ملعب الخصم.

٢- إذا سقطت الكرة داخل ملعب الخصم، عائدة فوق الشبكة، أو إذا وصل الخصم إلى الشبكة ولعب الكرة، بشرط عدم لمسه، بجسمه أو أي جزء من ملابسه أو مضربه، أو الشبكة، أو القائم، أو الأعمدة، أو الحبال، أو السلك المعدني، أو الحزام، أو الشريط، أو الأرض بملعب المنافس، وكانت الضربة صحيحة من الوجوه الأخرى.

٣- إذا ردت الكرة من خارج القوائم، وكان ذلك من فوق أو تحت مستوى حد الشبكة العلوي، حتى ولو لمست القائم أو العمود، بشرط سقوطها داخل الحدود المبينة للملعب.

٤- إذا مرّ اللاعب بمضربه فوق الشبكة بعد رده الكرة، بشرط أن تكون الكرة قد عبرت الشبكة قبل لعبها، وردت بصورة صحيحة.
.٥إذا تمكن لاعب من رد الكرة سواء كانت مرسلة أو ملعوبه، بعد لمسها لكرة أخرى، ملقاة على أرض الملعب.

المباريات الزوجية :

هي المنافسات، التي يلعب فيها لاعبان ضد لاعبين. ويتشابه نظام حساب النقاط، إلى حد كبير، مع المباريات الفردية. وفي المباريات الزوجية، يكون عرض الملعب ١٠،٩٧ م، أي بزيادة ١،٣٧ م من كل جانب من عرض الملعب الفردي. ويكون الملعب الزوجي مطابقاً للفردي، في الطول والتقسيمات .

وفي المباريات الزوجية، يقف اللاعبان وجهاً لوجه، على جانبي الشبكة من الجهتين. وتتغير ضربات الإرسال، أيضاً، بعد كل شوط. ولكن إضافة إلى هذا، فإن أعضاء كل فريق يتبادلون ضربة الإرسال بينهما بالتناوب.

فإذا كان أحد الفريقين يؤدي الإرسال في الأشواط ذات الأرقام الفردية، فإن أحد اللاعبين سيؤدي الإرسال في الشوط الأول، ويؤدي اللاعب الثاني الإرسال في الشوط الثالث، وهكذا بالتناوب. ويغير اللاعبون المتنافسون مواقعهم في الملعب، بعد الأشواط الأولى والثالثة، وكل الأشواط التالية ذات الأرقام الفردية. فمثلاً إذا لعب أحمد (أ) وجمال (ج) ضد سمير (س) وعلاء (ع). وتم الاتفاق (القرعة) على أن يبدأ فريق أحمد وبدوي

الإرسال في أول أشواط المجموعة الأولى، كما تم الاتفاق بين أحمد وبدوي أن يبدأ أحمد ضربات الإرسال. فإن أحمد يقف مواجهاً لعلاء، بينما يقف بدوي مواجهاً لسمير. فيبدأ أحمد ضربات الإرسال في الشوط الأول، فيقف خلف خط البداية، وعلى الجانب الأيمن من الملعب، فيرسل أحمد الكرة لتصطدم بالساحة التي يقف فيها سمير، وبعد إحراز أول نقطة يقف أحمد خلف خط البداية، وعلى الجانب الأيسر من الملعب، بينما يقف زميله، جمال في الساحة اليمنى، ثم يرسل أحمد الكرة في اتجاه علاء، ويتكرر ذلك عند إحرازه كل نقطة، حتى ينتهي الشوط الأول .

وفي الشوط الثاني، تتغير أماكن اللاعبين، في نصفي الملعب، فيتبادل أحمد وسمير مواقعهما، وفي الوقت نفسه، يتبادل جمال و علاء مواقعهما فيوجه سمير ضربات الإرسال إلى كل من أحمد و جمال، بالتناوب ومع تغيير الجانب الذي يرسل منه، عقب احتساب كل نقطة .

وفي الشوط الثالث يبقى كل لاعبين في منتصف ملعبهما، فيبدأ جمال في الإرسال أولاً إلى سمير، ثم إلى علاء وهكذا وفي الشوط الرابع، يبدأ اللعب، بتبادل الفريقين المواقع في نصفي الملعب، بينما يبدأ علاء ضربات الإرسال، من الجانب الأيمن لنصف ملعبه ثم يعاد هذا التوالي في المواقع وضربات الإرسال، في جميع الأشواط الباقية من المجموعة، فيكون الشوط الخامس، مثلاً، مطابقاً للشوط الأول، والشوط السادس مطابقاً للشوط الثاني، وهكذا .

وإذا لمست الكرة جسم زميل المُرْسل، أو أي شـــيء يلبـــسه، أو يحمله، يفقد الفريق المُرسل نقطة. وعلى العكس من ذلك، إذا لمست الكرة زميل المُستقبل أو أي شيء يلبسه أو يحمله قبل وصولها لـــلأرض، فـــإن المرسل يربح نقطة، فيما عدا في حالة الإعادة. كما يفقد الفريـــق المرســـل نقطة، إذا لمس زميل المرسل الشبكة .ويكون تبادل الكرة على التوالي بين لاعب وآخر من الزوج المنافس، وخلاف ذلك يفقد نقطة. كما يحتسب خطأ على الفريق، إذا لم يقف لاعبيه في الأماكن المخصصة، لكل منهما .

وكما سبق ذكره، فاللاعب الذي يفوز بستة أشواط، يكـــون فـــائزاً بالمجموعات، على أن يزيد بشوطين عن منافسة، ويـــستمر اللعـــب حتـــى يتحقق هذا الفـــرق. وأحياناً يستمر اللعب لفتـــرات طويلة، دون إحراز أحد اللاعبين لهذا الشوط. ولذلك، ابتُكر نظام أُطلق عليه "كسر حالة التعـــادل " (Tie Break)، ويطلق لاعبو التنس على هذه الطريقة، "نظام النقط ."

وينفذ نظام النقط عندما تصل النتيجة، إلى ستة أشواط لكلا اللاعبين أو الفريقين، في أي مجموعة، فيما عدا المجموعة الثالثة أو المجموعـــة الخامسة للمباراة، ذات الثلاث مجموعات، أو ذات الخمس مجموعات، على التوالي. ولا بد من الإعلان قبل بدء المباراة، أنه سيؤخذ بهذا النظام عنـــد التعادل .

بعض قواعد الاتحاد الدولي للتنس، لكسر التعادل :

•تحدد مجموعة النقاط بـــ١٢ نقطة، واللاعب الذي يفوز، أولاً، بسبع نقط، يفوز بالشوط والمجموعة، بشرط أن يكون متقدماً على منافسه بنقطتـــين.

وإذا وصل العدد إلى ست نقاط لكل منهما، يستمر اللعب بهذا النظام، حتـــى يتفوق أحدهما بنقطتين.

•يكون المرسل للنقطة الأولى، اللاعب الذي عليه الـــدور فـــي الإرســـال، ويكون منافسه المرسل للنقطة الثانية والثالثة، وبعد ذلك يكون لكل لاعــب أن يرسل نقطتين متتاليتين على التوالي، حتـــى يتقـــرر الفـــائز بالـــشوط والمجموعة.

• يُؤدى كل إرسال من أول نقطة من الجانب الأيمن، ثـــم الأيـــسر، علـــى التوالي، مع البدء بالجانب الأيمن أولاً. وإذا أدى اللاعب إرسالاً من الجانب الخطأ، ولم يكتشف، فإن اللعب الناتج عن هـــذا الخطـــأ فـــي الإرســـال، أو الإرسالات السابقة، يبقى كما هو، فيما عدا الخطـــأ الحـــالي، فإنـــه يجـــب تصحيحه فور اكتشافه. ويغير اللاعبان ملعبهما بعد كل ست نقط، وأيضاً بعد الانتهاء من الشوط.

واللاعب أو اللاعبان (في حالة الزوجي) الذي يرسل أولاً، في نظام اللعـــب بالنقط، سوف يستلم الإرسال في الشوط الأول، في المجموعة الثانية .

ففي مباراة تنس فردية ــ مثلاً ــ يلعب فيها خالد (خ) ضد عمر (ع) .يؤدي خالد ضربة الإرسال للنقطة الأولى من يمين الملعب، ويؤدي عمر الإرسال للنقطتين٢ ، ٣من يسار الملعب ويمينه، ثم يرسل أحمد النقطتين ٤، ٥ من اليسار واليمين، ويرسل بدوي النقطة ٦ من يسار الملعب. ثم يبدل اللاعبان ملعبيهما. بعد ذلك يرسل بدوي النقطة ٧ من يمين الملعب، ويرسل أحمـــد النقطتين ٨ و٩ من اليسار واليمين، ثم يرسل بدوي النقطتين ١٠ و١١ من

اليسار واليمين، ويرسل أحمد النقطة ١٢ من اليسار .

فإذا فاز أحد اللاعبين بسبع نقاط، وفارق نقطتين عن منافسه، فإنه يفوز بالشوط والمجموعة. أما إذا وصل التسجيل إلى ٦ نقط لكل من اللاعبين، فإنهما يبدلان أماكنهما، ويبدأن اللعب في الإرسال على النحو السابق، إلى أن يتفوق أحدهما بنقطتين .فيرسل خالد النقطة ١٣ من يمين الملعب، ثم يرسل عمر النقطتين ١٤ و١٥ من يسار الملعب ويمينه، ثم يرسل خالد النقطتين ١٦ و١٧ من اليسار واليمين، ثم يرسل عمر النقطة ١٨ من اليسار. وإذا ظل التسجيل من دون فارق، فإن اللاعبين يبدلان أماكنهما، بعد كل ٦ نقط .

أما في حالة المباريات الزوجية، فتُطبق الإجراءات نفسها، التي تستخدم في اللعب الفردي. ويؤدي اللاعبون الإرسال وفقاً للتوالي المتبع في أدوارهم.

فإذا كان أحمد وبدوي يلعبان ضد سمير وصبري، ولنفرض أن صبري قد أرسل في آخر الأشواط (الشوط الثاني عشر)، فيرسل أحمد النقطة الأولى من يمين الملعب، ويرسل سمير النقطتين ٢ و٣ من يسار الملعب ويمينه.

ثم يرسل بدوي النقطتين ٤ و٥ من يسار الملعب ويمينه. ثم يرسل صبري النقطة ٦ من اليسار .

ثم يبدل الفريقان أماكنهما بعد ذلك، ويرسل صبري النقطة ٧ من اليمين، ثم يرسل أحمد النقطتين ٨ و٩ من اليسار واليمين. ثم يرسل سمير النقطتين ١٠ و١١ من اليسار واليمين، ثم يرسل بدوي النقطة ١٢ من اليسار .

الفصل الثاني

مصطلحات تستخدم في لعبة التنس

مصطلحات تستخدم في لعبة التنس

الإعادة.

ضربة إرسال تصطدم بأعلى الشبكة وتسقط في الموضع الصحيح من ميدان الخصم، وهي لا تحتسب، وتعاد ضربة الإرسال.

التعادل

هو تعادل يكون بعد ست نقاط في شوط أو عشرة أشواط في اللعب عن طريق المجموعات.

الخطأ

يحدث عندما تضرب الكرة الشبكة من ضربة الإرسال أو تخرج خارج الملعب من الجانب الآخر. ويرتكب اللاعب الذي يؤدي الإرسال خطأ قدميًا إذا تعدى خط البداية، أو غير وضعه بالمشي أو الجري قبل ضرب الكرة أثناء قيامه بضربة الإرسال. فإذا أخطأ مرتين، فإن خطأه يسمى خطأ مزدوجًا ويخسر به نقطة.

الشوط

هي أعلى وحدة لإحراز النقاط بعد النقطة ، وللفوز بالشوط لابد أن يسجل اللاعب أربع نقاط ، ويتقدم بنقطتين على الأقل.

الضربة الأرضية

هي ضربة يستخدمها اللاعب بعد أن تقفز الكرة مرة واحـدة فـي الملعب.

الضربة الطائرة

هي أي ضربة قوية بالكرة قبل أن تلمس أرض الملعب.

ضربة فوق الرأس

تصويبه قوية لضربة الخصم من فوق مستوى الرأس.

الضربة القوسية

ضربة قوية تُضْرَب مرتفعة في الهواء، ويتوقع ضـاربها أن تقـع خلف خصمه، وترغمه على التراجع عن الشبكة.

الضربة الممتازة

أو ضربة الإرسال الممتازة هـي نقـطة يـسجلـها ضـارب الإرسال، عندما يعجز المستقبل عن لمسها رغم صحتها.

كسر التعادل

شوط إضافي مكون من عدد من النقاط، لتحديد الفائز بالمجموعة، ويُلعب غالبًا بعد أن تصل نتيجة الشوط إلى التعادل عند ٦-٦ .

لاشيء

مصطلح يعني صفرًا أو عدم تسجيل أي نقطة.

المجموعة

أعلى وحدة في التسجيل في مباراة وللفوز بها لابد من الفوز بستة أشواط، والتقدم بشوطين، ولا استثناء في ذلك، إلا في حالـــة لعــب كـــسر التعادل.

الآداب العامة في مباريات التنس

بالنسبة للاعـــــب :

- ارتداء الملابس البيضاء النظيفة المُكواة.
- تحية المنافس والترحيب به في البداية، وتهنئته إذا فاز.
- بذل كل جهد أثناء اللعب، ومحاولة إنقاذ كل كرة.
- عدم معارضة رأي الحكام، أو إظهار الاستياء بالكلام أو الإشارة.
- عدم فقد الشعور، أو إظهار التألم التام من الهزيمة.

بالنسبة للمتفرج :

- التزام الصمت أثناء اللعب.

• تشجيع اللعبة الجيدة بعد انتهاء النقطة

• عدم إظهار السخط أو الغضب، على اللاعب أو الحكم.

• عدم مرور المتفرج خلف اللاعب، أو تشتيت انتباهه أثناء المباراة.

• عدم الحدة في المناقشة، مع المتفرجين.

مهارات رياضة التنس

تعتمد لعبة التنس، أكثر ما تعتمد، على ذكاء اللاعب ولياقته البدنية. وتوجد عدة مهارات ينبغي على اللاعب التمرن عليها، والتمكن منها. ومن أهم مهارات التنس ما يلي :

١- ملاحظة الكرة

ينبغي على اللاعب متابعة طيران الكرة، والتنبؤ بنقطة ملامستها للأرض، وزاوية ارتدادها، وقوة هذا الارتداد، حتى لحظة ملاقاتها بالمضرب، مع مراعاة تأثير الرياح وصلابة الأرض. فإذا كان اللاعب ــ مثلاً ــ معتاداً على قذف الكرة لأعلى عند لعب ضربة الإرسال، فعليه أن يخفضها قليلاً، إذا هبت رياح أثناء المباراة .

٢- دراسة الوضع في ملعب الخصم

على اللاعب أن يلقي نظرة فاحصة على ملعب الخصم، وملاحظة موقف المنافس أو المنافسين، دون إهمال ملاحظة الكرة في الوقت

نفــسه، وذلــك حتــى يــتمكن مــن تنفيــذ خططــه بنجــاح .

٣- وقفة الاستعداد

ينبغي على اللاعب أن يقف متأهباً، في انتظار رد كــرة منافــسه. ولذلك، يقف اللاعبون بطريقة، يُطلق عليها "وقفة الاستعداد". وفيها يقف اللاعب مواجهاً للشبكة وللمنافس، مع مراعاة فــتح القــدمين باتساع الكتفين تقريباً .وفي هذه الوقفة يكون ثقل الجسم، موزعــاً على الجزء الأمامي من باطن القدمين، بما يسمح له دفــع الأرض بثبات، والتحرك لأي ضربة بصورة أسرع .

وفي وضع الاستعداد، تثنى الركبتان قليلاً، وهذا الإجــراء يخفِّــض مركز ثقل الجسم لأسفل، وبذلك يكون الجسم أكثر اتزاناً .

وفي وقفة الاستعداد، يُراعى أن يكون المــضرب مرفوعــاً أمــام الجسم، عند مستوى الوسط، ويشير رأسه إلــى الــشبكة. وهــذا الوضع يساعد على التحرك بسرعة متساوية، لليمين أو لليسار. كما يجب أن يسند المضرب من عند العنق، باليــد الحــرة فــي حالــة القبض، بيد واحدة .

كما يراعى أن يكون الجذع مائلاً للأمام قليلاً، والنظر موجهاً للكرة .

وبذلك، تساعد وقفة الاستعداد الصحيحة اللاعب، علــى التحــرك بسرعة، ليس فقط لليمين ولليسار، ولكن أيضاً للأمام وللخلــف، أو مائلاً مقاطعاً للملعب .

٤-المعرفة بحركة الكرة

بسبب استدارة الكرة، فإنها يُمكن أن تتدحرج على الأرض، أو تنط، أو تطير في الهواء. فضلاً عن ذلك، فإن كرة التنس مطاطية مرنة، ولذلك كلما زادت قوة ضغطها على الأرض، ازدادت قوة ارتــدادها من الأرض، وازدادت سرعتها تبعاً لذلك .

وينبغي على اللاعب أن يكون ملماً بحركة الكرة، من الناحية الفنية والخططية للعبة. فارتطام الكرة بالمضرب، يؤدي إلى دوران الكرة حول محورها، مما يؤثر في اتجاه طيرانها، وقــوة ارتــدادها مــن الأرض .

وهناك وسيلتان أساسيتان لملاقاة الكرة في اللعب. فإذا ضُربت الكرة في منتصفها تماماً، بمضرب عمودي، فإنها تطير في اتجاه الضرب، وتكون زاوية ارتدادها من الأرض مساوية لزاوية ســقوطها علــى الأرض، ولا توجد صعوبة في تقدير هذه الكرات والاستعداد لها.

وكل ما يجب عمله هو مزيد من القــوة الدافعــة، فــي رد الكــرة المُرسلة في الاتجاه العكسي. أما إذا ضربت الكرة في أي موقــع،

غير منتصفها، فإنها تدور حول محورها، في الوقت الذي تتحـــرك فيه في اتجاه الضرب. وذلك يحدث، إذا كانت نقطة ملامسة الكـــرة للمضرب عند دفعها، إما لأعلى أو لأسفل، بالنـــسبة لمنتـــصفها، أو يسارا أو يميناً .

ويتحدد دوران الكرة حول محورها، بناءً على طريقة توجيه الضربة نفسها. فإذا ضربت الكرة تحت منتصفها ــ مثلاً ــ فإنها تتحـــرك للأمام، ولكنها، في الوقت نفسه، تدور حول نفـــسها، فـــي اتجـــاه يخالف اتجاه طيرانها. وفي هذه الحالة: تكون الكرة في حالة دوران خلفي(Back spin) ، أما إذا ضربت فوق منتصفها، فإنها تكـــون في حالة دوران أمامي .

ويختلف مسار طيران الكرة، ومكان سقوطها على الأرض، حـــسب طريقة لعبها، وهل ضُربت من دون دوران، أو بدوران أمـــامي، أو خلفي .

أما إذا ضربت الكرة يسار منتصفها، أو وجهت الضربة من اليسار لليمين، فإن الكرة تتحرك للأمام مع دوران أيمن، في اتجاه عقارب الساعة. وعلى النقيض، إذا ضربت الكرة على يمين منتـــصفها، أو وُجهت الضربة من اليمين لليسار، فإن الكرة تدور على عكس اتجاه عقارب الساعة، بينما تتحرك للأمام .

والخلاصة، أن لاعب التنس لديه العديد من الخطط، التي يـــستطيع بها كسب النقاط، إذا تمرن جيداً على ضرب الكرة بزوايا مختلفـــة،

تمكنه من فتح مساحات خالية في ملعب منافسه، يصعب معها الوصول إلى الكرة الساقطة، وردها بطريقة صحيحة .

٥- اختيار نوع الضربة

يعُد اختيار نوع الضربة، في الوقت المناسب، والمكان المناسب، هو مفتاح الفوز في المباريات. وعموماً، توجد ضربات أساسية، ينبغي على المبتدئ تعلمها، قبل أن يلعب مباريات ندية . كما توجد ضربات متقدمة للاعبين المتمرسين. ويوجد ثلاثة أنواع من الضربات الأساسية هي:

الضربات الأمامية الأرضية (Ground Forehand strokes) ،

الضربات الخلفية الأرضية (Ground Backhand Strokes)

وضربات الإرسال (Service)

تُعد الضربات الأمامية من الضربات المألوفة، الأكثر انتشاراً في لعبة التنس، كما أنها تتميز بسهولة أدائها، بالنسبة للضربات الأخرى. لذلك، يجب على اللاعب تعلمها جيداً، والتحكم فيها، قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى .

أما الضربات الخلفية الأرضية، فهي من الضربات المهمة في لعبة التنس، ولصعوبة أدائها، ينبغي على اللاعب بذل جهد كبير لإتقانها .

وقديماً، لم يكن لضربة الإرسال أهمية، سوى أنها وسيلة لبدء اللعب. لذلك، كان اهتمام اللاعب عند أدائها، أن يكون مطابقاً لقانون اللعبة فقط. إلاّ أنـــه مع نمو اللعبة وتقدمها، تطورت ضربات الإرســـال وتنوعـــت، وأصـــبحت ضربات هجومية، الهدف منها تحقيق الفوز .

ويُعد أنسب مكان لوقفة الاستعداد لضربة الإرسال، هو عند منتصف خط القاعدة، إذ يستطيع اللاعب توجيه الإرسال من هذا المكان جيداً، إمـــا مستقيماً، أو مائلاً للأركان الداخلية والخارجية في منطقة الإرسال.

وفي وقفة الاستعداد، يتجه الجانب الأيسر للجسم ناحيـــة الـــشبكة، على أن تكون القدم اليسرى مع خط القاعدة بزاوية مقدارها 45°. وتوضع القدم اليمنى على بعد خطوة واحدة خلف القدم اليسرى، كمـــا يـــوزع ثقـــل الجسم على القدمين بالتساوي .

ضربة الإرسال



تؤدى لوضع الكرة في الملعب، مع بداية كل شوط، وعقب تسجيل كل نقطـــة. يقف المرسل، قبل بدء الإرسال مباشـــرة، بكلتا قدميه ثابتتين على الأرض، خلف خط القاعدة، في المنطقـــة المحـــصورة بـــين الامتداد الوهمي لعلامـــة الوســـط، وخـــط الجانب.

يقذف المرسل الكرة بيده في الهواء في أي اتجـاه، ثـم يـضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض ، ويبدأ الإرسال عندما يأخذ المرسل وضـع الاستعداد، وينتهي الإرسال عندما يلامس مضربه الكرة.

ولا بد من أن تسير الكرة في خط مائل، مارة من فـوق الـشبكة، فتسقط على الأرض داخل ساحة الإرسال، في ملعب الخصم، وعلى الجهـة المضادة للجانب، الذي يرسل منه، أو على خطٍ من الخطوط التي تحـدها (انظر شكل ضربات الإرسال الصحيحة).

ويبدأ اللاعب ضربة الإرسال في كل شوط، باللعـب مـن الجانـب الأيمن من الملعب، ويتبدل الإرسال بين الجانبين الأيمن والأيسر، بعد كـل نقطة.ويعتبر الإرسال غير قانوني ويعاد، إذا:

* لمست الكرة المرسلة الـشبكة، أو الحـزام، أو الـشريط، أو أن تكون الكرة بعد لمسها الشبكة أو الحزام أو الشريط، قد لمست المـستلم أو أي شيء يلبسه أو يحمله، قبل أن تلمس الأرض.

* إذا أرسل المرسل الإرسال، صحيحاً أو خطأً، ولم يكـن المـستلم مستعداً. وفي حالة الإعادة فإن هذا الإرسال لا يحتسب، ويعيد المرسل مرة أخرى، ولكن الإرسال المعاد لا يلغي خطأً سابقاً.

وتوجد حالات كثيرة يُخطئ فيها المرسل، فيكسب خـصمه نقطـة، مثل:

* عدم الوقوف بالقدمين على الأرض خلف خط البداية، وفي داخل المنطقة الواقعة بين الامتدادات الوهمية، لعلامة الوسط والخط الجانبي.

*عدم رمي الكرة بيده في الهواء لأي اتجاه، ثم ضربها بالمضرب قبل أن تلمس الأرض.

* تغيير مكان المرسل، سواء بالمشي أو الجري.

* لمس أي جزء من أرض الملعب بقدميه.

* عدم لعب ضربة الإرسال من النصف الأيمن ثم الأيسر، وبالتبادل.

* اصطدام الكرة المرسلة بالشبكة، أو لمس الكرة الأرض قبل عبورها الشبكة .

* إذا أخفق اللاعب في لمس الكرة، عند محاولة ضربها بالمضرب.

* إذا ما لمست الكرة قبل ملامستها للأرض، أياً من التجهيزات الثابتة.

* وإذا أخطأ المرسل في الإرسال الأول، يؤدي الإرسال مرة ثانية، من خلف الجهة نفسها. كما يعاد الإرسال إذا لمست الكرة المرسلة الشبكة أو الحزام، أو الشريط الخاص بالشبكة.

بعد نهاية الشوط الأول، يصبح المستقبل مرسلاً والمرسل مستقبلاً، ويستمر هذا التبديل في جميع أشواط المباراة على التوالي. وإذا أرسل اللاعب الكرة في غير دوره، فيجب على اللاعب، الذي كان له حق الإرسال،

أن يقوم بعملية الإرسال فور اكتشاف الخطأ، وتحسب جميع النقاط، التـي سجلت قبل ذلك. وإذا انتهى الشوط قبل اكتشاف هذا الخطأ، فـإن ترتيـب الإرسال يستمر حسب النظام الجديد، ولا يحتسب خطأ الإرسال، الذي حدث قبل الاكتشاف.

يبدل اللاعبان موقعهما عند نهاية الشوط الأول والثالث، وهكذا على التوالي في كل مجموعة، وبعد نهاية كل مجموعـة. أمـا إذا كـان العـدد الإجمالي للأشواط في المجموعة متعادلاً، فلا يحدث تغيير إلاّ فـي نهايـة الشوط الأول، للمجموعة التالية.

وإذا حدث خطأ ولم يُتّبع التوالي الصحيح، فعلى اللاعبـين اتخـاذ أوضاعهما

الصحيحة فَور اكتشاف الخطأ، ويتابعان التوالي الأصلي.

يُسمح للاعب، أو للاعبي الفريق المُسْتقبل، أن يقف، أو يقفا، فـي أي مكان

يختارانه في جانبهما الخاص من الملعب، أثناء اسـتقبال ضـربة الإرسال. ويقف المستقبل، عادة، بطريقة مبنية على معرفته بطريقة لعـب خصمه. فإذا كان المرسل من ذوي الضربات شديدة السرعة، علـى سـبيل المثال، فإن المستقل يقف في آخر الملعب، ليعطي نفسه وقتا كافياً ليـسدّد ضربة إرجاع قوية.

وعقب ضربة الإرسال، فعلى المستقبل، أن يضرب الكرة بعد أول لمسة لها للأرض، ويرجعها من على الشبكة، أي إلى ملعب منافسه، ولا بد لها أن تسقط في المنطقة المحددة بخط البداية والخطوط الجانبية الفردية، أو الخطوط الجانبية الزوجية، في حالة المباريات الزوجية. وتُعد الضربة التي تسقط على خط القاعدة، أو خط الجانب صحيحة. كما تُحسب الضربة القوية، التي تلامس الشبكة وتقع في ملعب الخصم صحيحة أيضاً.

ويسمح بضرب الكرة قبل أن تلمس الأرض، في حالة عودتها بعد ضربة الإرسال، وتسمى في هذه الضربة الطائرة. فإذا لمست الأرض مرة واحدة، تسمى الضربة الأرضية. ويستمر اللاعبون في اللعب، حتى يسجل أحد الطرفين نقطة.

والإرسال الذي يلامس الشبكة، في أثناء طيران الكرة، ويسقط في المنطقة الصحيحة، أو يلمس المستلم، يعاد. ويستخدم كلمة (Let) بواسطة لاعبي التنس لتعني إعادة. وعندما يحدث إعاقة أو تعطيل أثناء وجود الكرة في الملعب، أو لأي سبب آخر، تعاد النقطة.

ويفوز المرسل بالنقطة عندما تكون الكرة المرسلة ــ فيما عدا الكرات المعادة ــ قد لمست المستلم أو أي شيء يحمله أو يلعبه، قبل ملامستها للأرض. ويفوز المستقبل بنقطة، إذا أرسل المرسل إرسالين خاطئين متتاليين.

يعتبر الرد على ضربة الإرسال صحيحاً، في الحالات التالية:

١. إذا لمست الكرة الشبكة، أو القائمين، أو الأعمدة، أو الحبل، أو السلك المعدني، أو الحزام، أو الشريط، وعبرت فوق أي منهم، ولمست الأرض داخل حدود ملعب الخصم.

٢. إذا سقطت الكرة داخل ملعب الخصم، عائدة فوق الشبكة، أو إذا وصل الخصم إلى الشبكة ولعب الكرة، بشرط عدم لمسه، بجسمه أو أي جزء من ملابسه أو مضربه، أو الشبكة، أو القائم، أو الأعمدة، أو الحبال

أو السلك المعدني، أو الحزام، أو الشريط، أو الأرض بملعب المنافس، وكانت الضربة صحيحة من الوجوه الأخرى.

٣. إذا ردت الكرة من خارج القوائم، وكان ذلك من فوق أو تحت مستوى حد الشبكة العلوي، حتى ولو لمست القائم أو العمود، بشرط سقوطها داخل الحدود المبينة للملعب.

٤. إذا مرّ اللاعب بمضربه فوق الشبكة بعد رده الكرة، بشرط أن تكون الكرة قد عبرت الشبكة قبل لعبها، وردت بصورة صحيحة.

٥. إذا تمكن لاعب من رد الكرة سواء كانت مرسلة أو ملعوبة، بعد لمسها لكرة أخرى، ملقاة على أرض الملعب.

أنواع ضربات الإرسال:

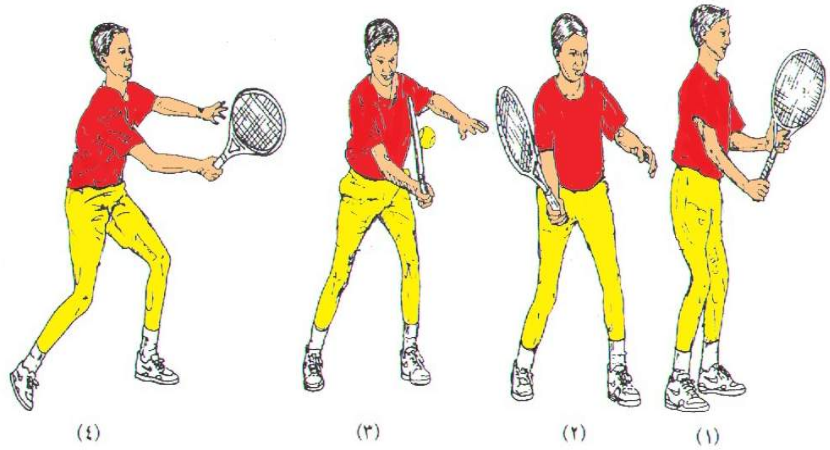
المستقيمة ذات الدوران الخلفي الملتوية وتعرف أيضاً بضربة البرِّيمة.

كما توجد عدة أنواع من الضربات المتقدمة ، منها :

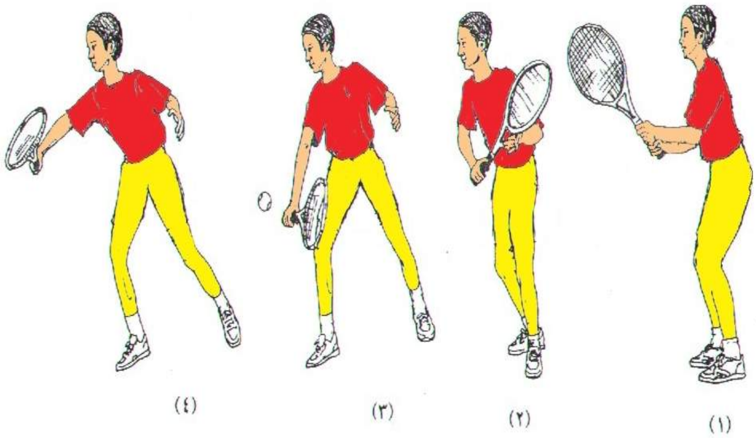
- الضربات الطائرة Volley .
- الضربات المرفوعة Lob .
- الضربات الساحقة Smash .
- الضربات الساقطة Drop Shot .

الضربات الطائرة Volley:

تتميز عن سائر الضربات الأخرى، في أن ضرب الكرة يتم قبل ملامساتها للأرض. وكلّما كان اللاعب قريباً من الشبكة، كانت اللعبة أكثر خطورة، على المنافس في رد الكرة .وتتم الضربات الطائرة إما بالضربة الأمامية أو الضربة الخلفية وتصلح الضربات الطائرة، أيضاً، لكل من الكرات العالية، أو المنخفضة .



الضربة الأمامية الطائرة



الضربة الخلفية الطائرة

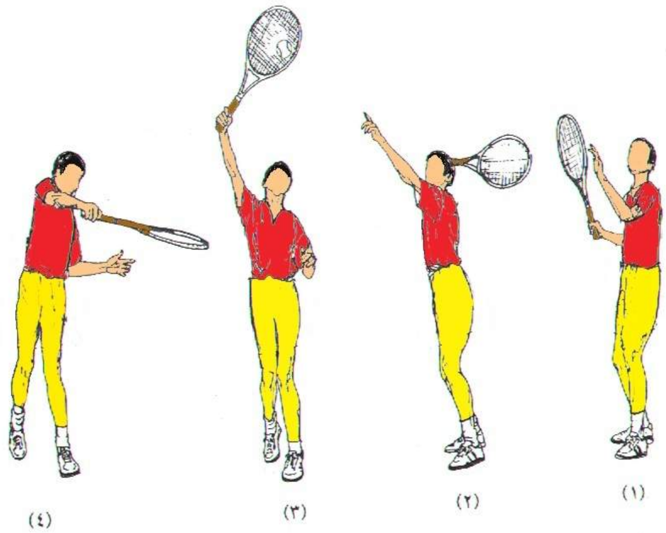
الضربات المرفوعة Lob :

تُعد من الضربات الدفاعية المهمة، وفيها ترفع الكرة فوق الخصم، الواقف قريباً من الشبكة، متخذة مسار قوس عـال، لتسقط بين خطي الإرسال والقاعدة .وفيما عدا ذلك، فهي مشابهة للضربات الأمامية والخلفية الأرضية، من حيث طريقة الأداء .

الضربات الساحقة (Smash) :

فمن الضربات الهجومية الأساسية في اللعب. وتستعمل في حالة الكرات العالية المرسلة من الخصم. وهي شبيهة بضربة الإرسال، من حيث

طريقة أدائها، ولكنها تختلف عنها في سهولة تنفيذها، إذ يستطيع اللاعب إرسالها من أي مكان في الملعب، وتوجيهها إلى أي نقطة في ملعب خصمه. وتتركز صعوبتها في أن اللاعب يؤديها أثناء الحركة، والجري السريع لملاقاة الكرة، وليس من موضع ثابت كما في الإرسال. وتؤدى الضربات الساحقة، إما بالطريقة الأمامية، أو بالطريقة الخلفية، كما في الضربات الأخرى .



الضربة الساحقة من فوق الرأس

الضربات الساقطة Drop Shots :

من أهم الضربات الهجومية في لعبة التنس، إذ يُسقط اللاعب فيها الكرة خلف الشبكة مباشرة، منتهزاً فرصة وقوف المنافس، بعيداً عند خط القاعدة .

اللياقة البدنية وأثرها على اللاعب

يمتاز لاعب التنس ذي اللّياقة البدنية العالية، بالسرعة، والمرونة والقوة. والمكان الأفضل للحصول على هذه الصفات، هو التدريب في أرض الملعب. فساعة واحدة من التمرين يومياً (مع الاستمرار)، كفيلة بإضفاء هذه الصفات على المتمرن، إضافة إلى تمارين الجري يومياً.

اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التنس:

تتطلب لعبة التنس نضالا عنيفا ولياقة بدنية عالية ، ويجب أن يتميز اللاعب بكفاية وظيفية عالية من قلب كفء قادر على ضخ كميات كبيرة من الدم إلى جميع عضلات الجسم وأنسجتها العاملة وله رئتان قويتان يكون بمقدور هما تغذية جميع عضلات الجسم بالأوكسجين خلال

الساعات الطوال التي ستغرقها فترة المباراة بالإضافة إلـى قـوة كبيـرة للرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية والتحمل وجميع هذه الصفات تكون من مستلزمات اللاعب الجيد.

أما أهم المتطلبات الخاصة بلاعبي التنس فهي:-

القوة بنوعيها المميزة بالسرعة ومطاولة القوة.

للقوة أهمية كبيرة في لعبة التنس خاصة وان جميع ضربات حركة اللعبة الخاصة بالإرسال والضربة الساحقة والتي تحتاج إلى قـوة كبيـرة لضرب الكرة وقوة كبيرة لإيقاف المضرب .

أما مطاولة القوة :- فهي نوع من أنواع القـوة يحتاجهـا لاعـب التنس للبقاء طول فترة اللعب محتفظا" بقوته قدر الإمكان.

المرونة العضلية.

تمتاز حركات لعبة التنس بالاستخدام الواسع للمفاصـل للمـشاركة بالعمل وبذلك يتطلب مرونة مفصلية خاصة بالعضو المتحرك لأداء العمـل الموكل إليها فالمرونة هي صفة مركبة ومعقدة ومرتبطـة ويجـب علـى المدرب أن يعرف دور كل عضلة من العضلات العاملة والمجاميع العـضلية التي تشترك في أداء ضربات اللعبة.

٣. السرعة

إن لعبة التنس من الألعاب ذات المواقف المتغيرة فان من الضروري الاهتمام بتدريبات السرعة(سرعة الاستجابة الحركية) .إلا انه من الضروري والمهم أن ترتبط سرعة الاستجابة بعامل الدقة.

٥. الرشاقة

ونعني بها إمكانية التغير من وضع إلى أخر بأقصى سرعة وتوافق وهي صفة مهمة من صفات لعبة التنس التي تمتاز باختلاف وتغير مواقف اللعب وفي بعض الأحيان تتطلب الرشاقة توفر عامل القوة والتحمل فقط لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة وبالناحية المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى ولإمكان تطوير الرشاقة ينبغي العمل على إكساب اللاعب عدد من التمرينات المختلفة والمتنوعة وهنا يمكن إعطاء تمرينات الانتقال من مكان إلى أخر بسرعة وإعطاء التمرينات التي تستلزم الدوران حول جسم مع استخدام الكرات ومحاولة ردها قبل أن تصل إلى الأرض وهنا يتبين لنا قيمة ودقة تحديد المسافة وتقدير فرق الدوران.

وهناك عوامل أخرى تدخل في بناء المستوى المهاري للاعبي التنس وهي:-

١- الخصائص التكنيكية لضرب الإرسال في رياضة التنس .

٢- دراسة الخصائص التكتيكية لمهارة ضربة الإرسال في التنس .

٣- تأثير تنمية بعض الإحساسات العضلية الحركية للذراع الضاربة في قوة ودقة الضربات الأرضية والطائرة للاعب التنس الأرضي .

٤- بناء بطارية اختبارات مهارية للاعبي التنس لمراقبة مستوى تطور هذه المهارات وتقويمها.

٥- استخدام جهاز قاذف كرات التنس في التدريب على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين .

٦- استخدام تمرينات مقترحة لتنمية الإدراك الحس حركي على دقة ضربات الإرسال في التنس .

٧- استخدام أسلوب الواجبات النظرية على مستوى التعلم على بعض المهارات الأساسية للتنس.

أهمية بناء اللياقة البدنية للاعبي التنس الأرضي خلال الوحدات التدريبية

تعد لعبة كرة التنس من الألعاب التي تحتاج إلى زمن طويل من اجل الوصول إلى المستوى الرياضي الجيد وخلال تلك الفترة من الضروري التأكيد على تدريبات اللياقة البدنية التي يجب إن تتكرر مع تدريبات التكتيك والتكنيك باعتبار أن كل مهارات التكتيك والتكنيك تحتاج إلى صفات بدنية خاصة ويهدف الإعداد ألبدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة

كذلك فان من الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب هو الإعداد المهاري والخططي والذي يهدف إلى تعليم المهارات الحركية والقدرات الخططية التي يستفاد منها الرياضي عند فترة المنافسات وعليه ضرورة

إتقانها وتثبيتها كذلك يجب أن نعلم أن الإعداد المهاري والخططي يكونـــان وحدة واحدة حيث أن أساس الأداء الخططـــي هـــي المهـــارات الحركيـــة الرياضية بالإضافة إلى عملية تعليم المهارات الحركية والتي تخضع أساسا"

لمواجهة النواحي الخططية حيث يتم تنظيم وتخطيط فترات التدريب على مدار السنة مع تحديد أهداف كل فترة من هذه الفترات بمـــا يـــضمن إعداد وتهيئة اللاعب للوصول إلى مستوى عالي من الأداء وتقسيم الـــسنة التدريبية إلى ثلاث مراحل :

١. مرحلة الإعداد.

٢. مرحلة المنافسات.

٣. مرحلة الانتقال.

تتطلب لعبة التنس إعداد اللاعبين بما يـــتلاءم ومتطلبـــات اللعبـــة لخوض السباقات بمستوى جيد وكفاءة عالية حيث يتم التأكيد على الإعـــداد الفني المهاري والخططي والنفسي وتطوير قدرات اللاعب البدنية والفنيـــة والخططية وفي الفترة الأخيرة من هذه المرحلة يكون اللاعب على استعداد لخوض بعض المباريات التجريبية وفي البداية يؤكد على تطوير المهـــارات الأساسية ومواصفاتها كالإرسال والضربة الأمامية والطائرة مـــع معالجـــة نقاط ضعف اللاعب والتأكيد علـــى الأداء الحركـــي للمهـــارات الأساســـية المختلفة حيث نبدأ بتطوير مستوى اللاعب من الناحية البدنية ثم الإعـــداد العام والانتقال إلى الإعداد الخاص بلعبة التـــنس مـــع مراعـــاة أن تكـــون الجرعات التدريبية في نهاية هذه المرحلة اقل من بدايتها .

ويجب أن يراعى التدرج في تدريب المهارات وبشكل يـؤدي إلـى سهولة تعلمها ويكون البرنامج شاملا" لكافة النـواحي البدنيـة المهاريـة والخططية وتتلاءم مع قابلية اللاعبين ومقدار استيعابهم للمهارات

حيث إن لعبة التنس تحتاج إلى لياقة بدنية عاليـة وتحتـاج مـن اللاعبين جهدا" هائلا" وتعد اللياقة البدنية هي درجة الكفاية للجسم للقيـام بوظائفه تحت ضغط العمل المجهد.

و أثبتت الكثير من البحوث الرياضية إن هناك علاقة إيجابية دائمة بين اللياقة البدنية والدقة في الأداء تبعا لنوع النشاط الممارس.ولا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النـشاط الرياضـي الذي يخصص فيه حالة افتقاره للصفات البدنية الـضرورية لهـذا النـوع المعين من النشاط الرياضي.

إن غرض اللياقة البدنية يظهر في أثناء تكرار التـدريب ليكـسب الفرد خلالها مميزات وخصائص جسمية تزيد من قوته في نواحي متعـددة تحتاج إليها ولكن قد تبدو ضرورية لبلوغ اللاعب درجة الكمال فـي الأداء وبتحقيق النتائج المرجوة وتعد هذه الجوانب بمثابة مقوم له نتائج مرضية إلي جانب الواجبات والمقومات الأخرى التي تعتبر هذه الجوانب في الواقع الأسباب المباشرة لبلوغ درجة الكمال والإعداد السليم .

وتشكل اللياقة البدنية جانبا هاما لتطوير الناحية الجسمية والحركية لذا فان من المكونات والعناصر البدنية الأساسية لابد من توفرهـا للاعـب

كرة التنس ويحصل اللاعب على القدرة الحركية اللازمة لإكمال المتطلبات الخاصة اللعبة.

١. إعداد اللاعبين من الناحية البدنية وذلك بتطوير عناصر اللياقة البدنية الكاملة المتمثلة في المطاولة والقوة والسرعة ومطاولة السرعة والتوافق والمرونة وذلك بالتقيد بما يلي:

أ . الركض لمسافات طويلة (التركيز عليها في بداية الموسم وذلك) عند وضع برنامج كامل لهذه المرحلة.

ب. الركض لمسافات قصيرة.

ج. تمارين القوة باستعمال الحديد أو بدون حديد.

و قد قمنا بشرحهم سابقا لكنه يجب أن يتم التركيز على التمارين التالية:-

تمارين الركبتين.

تمارين الذراعين.

تمارين الجذع والتركيز على تمارين البطن.

تمارين مشطي القدم.

تمارين الرسغ.

٢. تهيئة اللاعبين لإتقان بعض المبادئ الأساسية المهمة قبل مزاولة اللعب والغرض منها هو إيجاد الإحساس الحركي وإتقان فن

السيطرة قبل تعليم المبادئ الأساسية التي ترتكز عليها اللعبة مثلا" النظـر عند اللاعب والتركيز على حركة الكرة وانتقالها بحيث تستعمل تمارين

الطبطبة الأرضية كما هو الحال بكرة السلة أو الطبطبة الهوائية، ثم السيطرة والوقفة الصحيحة- لان فن السيطرة مهم جدا"للاعب التنس حيث يعتمد على حركة القدمين الصحيحة والوقوف الصحيح لاستلام الكرة وذلك بثني الركبتين ووزن الجسم على مقدمة القدمين (أمشاط القدمين) والجسم مواجها"للشبكة، ثم يمسك المضرب بكلتا اليدين أمام جسم اللاعب ويجب التركيز على التوازن وضرب الكرة في الوقت المناسب، وأفضل تمرين لإتقان كل هذه الصفات هو أن يقف المدرب أمام اللاعب ويرمي له الكرة ثم يتحرك اللاعب من وضع الاستعداد الصحيح لملاقاة الكرة وضربها ويقوم المدرب بالتركيز على تصحيح الأخطاء.

٣. التركيز على شرح المهارات الأساسية للاعب التنس ومراعاتها وملاحظتها والتدريب عليها لكي يصبح لاعبا" ممتازا" وماهرا" في أدائها.

إن من مقومات اللاعب الجيد سواء في لعبة كرة التنس أو غيرها أن تكون عنده بجانب اللياقة البدنية ما يلي:ـ

صحة جيدة، تغذية سليمة، راحة ونوم كاف، مع الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع عنه، فهذه المقومات بجانب الإعداد البدني و المهاري تجعل لاعب كرة التنس يتمتع بمؤهلات تختلف عن غيره (إذ يبلغ حجم القلب عند المتخصصين بكرة التنس إلى حوالي ٨٨٠ سم٣ وان أقصى حاجة للأوكسجين تصل إلى حوالي ٣٨٨٠ ملي لتر في الدقيقة

الواحدة أما نبضات القلب فتصل إلى أقصى حد إلـــى ١٨٣ نبــضة فـــي الدقيقة .

إن طبيعة أداء حركات التنس واختلاف اتجاهاتها تؤدي دورا مهما في رفع وظيفة القلب و لذا نلاحظ حصول التغيرات الإيجابية البيوكيمياوية الآتية:ـــ

١- ارتفاع نسبة حامض أللبنيك في الدم وتذبذب هذه النسبة ضمن حدود قد تصل عند انتهاء السباق من ١٧ مليجرام - ٧٠ مليجرام إضافة إلى ذلك فان كمية هذا الحامض في بداية التدريب يكون دائما أقل مما عليه في نهاية التدريب ، كذلك يجب الانتباه إلى زيادة السرعة في بعض حالات اللعب وذلك يتطلب جهدا اكبر لذا يكون مصحوبا بارتفاع لكميـــة حـــامض أللبنيك في الدم.

٢- نقصان كمية الـــسكر فـــي الـــدم بـــسبب الاســـتهلاك العـــالي للكاربوهدرات.

٣- ظهور البروتين في الدم بسبب اللعب فهو يشبه التغيير الـــذي يحصل لدى عداء المسافات المتوسطة .

مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتنس

الرشاقة

الرشاقة تعني المقدرة على تغيير أوضـاع الجـسم أو سـرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح والمقدرة على سرعة تحكم أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي و ضبطه ويرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها

وارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية وتغيـر الاتجاهـات أهـم جوانب الرشاقة وهي خاصية نادرا ما تكون ضمن الأداء الحركي الرياضي وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة لإنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبـصورة تتـابع فيهـا أجـزاؤه وتتغيـر طبقـا لظـروف معينـة. تقسم الرشاقة إلى:

الرشاقة العامة : ويقصد بها إمكانية الفرد علـى مـدى التوافـق والإنجاز الجيد للحركات.

الرشاقة الخاصة : ويقصد بها مقدرة اللاعب على التـصرف فـي إنجـاز تكتيـك الفعاليـات الرياضـية بـأعلى كفـاءة ممكنـة) وتظهر أهمية الرشاقة في الألعاب الرياضية من أثرها البارز في البـدايات السريعة أو الانطلاق أو في سرعة تغير الاتجاه للجـسم أو أجزائـه تبعـا لمتطلبات الأداء المهاري الممارس وربما يساعد في تحقيق الهدف المنشود فيه وفي حالات تغير الاتجاه السريعة التي غالبا ما تحدث في أثناء اللعـب في التنس.

القوة الانفجارية

نلاحظ هنا إن أهمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين تكمـــن فـــي التغلب على المقاومة الناتجة من وزن المضرب إضافة إلى تحقيق الهـــدف وهو تحقيق وإنتاج قوة قصوى بأقل زمن ممكن وخاصة في بعض الضربات الأساسية مثل الإرسال والكبس . إذ تؤدى هذه الضربات بأقصى شد عضلي

لإنتاج اكبر قوة من هذا الانقباض العضلي وبأقل مدة زمنية، أو يكون إنتاج هذه القوة مرة واحدة استنادا إلى تعريفها من قبل الكثير من العلمـــاء والباحثين ، بأنها "أعلى قوة يحصل عليها الرياضي بأقل فترة زمنية ولمرة واحدة".

‘‘القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج حركة’’ لذلك فان توليد قوة انفجارية في الذراعين هو في غايـــة الأهميـــة لدى لاعب التنس عند القيام بجميع المهارات التـــي يتطلـــب أداؤهـــا قـــوة انفجارية للفوز بنقطة .

وتبرز أيضا أهمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين فـــي التغلـــب على المقاومة الناتجة من أرضية الملعب بشتى أنواعه، وكـــذلك المقاومـــة الناتجة من وزن الجسم فكلما ازداد وزن الجـــسم ازدادت المقاومـــة علـــى الرجلين، وكذلك تحقيق الهدف من هذه القوة الانفجارية في الوصـــول أو الحركة باتجاه الكرة وبأسرع ما يمكن.

إذ أن أهمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين تكمن فـــي ســـرعة حركة اللاعب نحو الكرة من خلال الوثب أو اخذ خطوة إلى أحـــد الجـــانبين بأسرع ما يمكن وهذه هي خدمة للأداء المهاري في أثناء اللعب.

وقد تكون هذه الصفات البدنية الخاصة العامل الحاسم في بعض الأوقات وترجح اللاعب للفوز بالنقطة ومن ثم الفوز بالمباراة.

لذا تعد القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين من الصفات المهمة التي يحتاجها لاعب التنس لما تتميز به هذه اللعبة من مهارات

تتطلب توليد قوة انفجارية للقيام بتلك المهارات، وترتبط القوة الانفجارية بعنصر القوة التي تعد من الوسائل المهمة التي تؤدي دورا مهما في رفع المستوى البدني للاعب التنس ، إذ يعمل اللاعب على إنتاج هذه القوة لمواجهة المقاومة الناتجة من وزن اللاعب وثقل المضرب.

السرعة

السرعة من العناصر البدنية لأغلب الألعاب والفعاليات الرياضية وقد تعددت التعريفات لها إذ امتازت بخاصية عالية في لعبة التنس والتي تعتمد في قياسها على الزمن على سرعة الاستجابة الحركية للرجلين وسرعة رد الفعل للذراعين إذ يعد الزمن من المقاييس الهامة التي تستخدم في قياسها استجابات اللاعبين .

ويؤكد الخبراء أن هنالك ثلاثة أشكال أساسية للسرعة وهي-:
أولا : السرعة الانتقالية

ثانيا : سرعة الاستجابة الحركية

السرعة الانتقالية

تعد السرعة الانتقالية أحد أشكال السرعة وهي الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة أي التغلب على مسافة معينة بأقصر زمن ممكن)

ولهذه القدرة أهمية خاصة في ملاعب التنس الأرضي لكونها تحدد مقدرة اللاعب على الوصول إلي المكان الذي يرغب الوصول إليه بأقصر زمن ممكن.

حيث تعتبر السرعة الانتقالية من القدرات البدنية المهمة في اغلب الأنشطة الرياضية،ولاعب التنس في اشد الحاجة لهذه القدرة البدنية في أثناء مجريات اللعب إذ يحتاج إلى الركض داخل الملعب وبسرعة شديدة للوصول إلى مكان الكرة خاصة عندما يكون قريبا من خط القاعدة والكرة تسقط قريبا من الشبكة.

ويعد عامل الزمن من العوامل التي تؤثر وبدرجة مباشرة في نتيجة المباراة والذي يمكن التغلب عليه بواسطة السرعة الانتقالية.

و عرف مهارة السرعة الانتقالية بأنها القدرة على الانتقال من مكان إلى أخر في اقل زمن ممكن .

سرعة الاستجابة الحركية :

سرعة الاستجابة الحركية هي المدة الزمنية من لحظة ظهور المثير إلى نهاية الاستجابة الحركية أي أنها تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة.

وقد أكد العديد من العلماء والباحثين على وجود فترة زمنية قبل ظهور الاستجابة المطلوبة هذه الفترة تختلف من فرد إلى آخر وتعد سرعة الاستجابة من القدرات البدنية والعضلية المهمة للاعب التنس الأرضي

وذلك من خلال اختصار الوقت في استغلال الثغرات التي تحدث أثناء مجريات اللعب والتي تحتاج إلى سرعة الاستجابة للمثير ، فهي تتطلب إجابة من الإجابات الكثيرة لأنواع المثيرات التي يتعرض لها لاعب التنس الأرضي خلال مجريات اللعب.

وما يتعرض له لاعب التنس أثناء اللعب الفعلي من ردود أفعال والاستجابة السريعة لها مثل حركة التقدم السريع نحو الشبكة أو ما شابه وهو ما ينطبق على مفهوم الاستجابة الحركية والمتمثل بالفترة الزمنية بين الإيعاز والحركة ، أي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين ونهاية الاستجابة حيث إن الاستجابة الحركية تمتد إلى العمليات الحركية بينما يقف رد الفعل عند تلك العمليات العصبية من لحظة ظهور المثير حتى بداية الحركة.

وتتوقف سرعة ودقة الاستجابة في النشاط الرياضي على العوامل الآتية-:

*- القدرة على دقة التوجيه المكاني والزماني لمختلف المواقف.
*- دقة الإدراك البصري والسمعي والحسي ومقدرة توقع اللاعب.
*- مستوى الأداء المهاري .

*- سرعة الحركة (التصويب والرمي واللكمات) .

القوة المميزة بالسرعة

يحتاج لاعب التنس إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة بوصفها حالة ضرورية ، وتحمل صفة مركبة تتطلب سرعة وقوة الانقباضات العضلية.

ولابد من التأكيد هنا إن نسبة القوة إلى السرعة تختلف من مهارة إلى أخرى وتتعزز القوة المميزة بالسرعة بدرجات عالية من القوة العضلية والمهارة المركبة التي تنتهي عواملها بالتفاعل بين عاملي القوة والسرعة.

وتعد القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين من القدرات المهمة التي يحتاجها لاعب التنس في المهارات الدفاعية والهجومية من اجل الانتقال السريع للوصول إلى الكرات البعيدة وتسمى أيضا بالقوة السريعة.

ويتضح مما سبق إن القوة المميزة بالسرعة تعد من المتطلبات الضرورية للاعبي التنس لان هذه اللعبة تمتاز بكثرة مهاراتها سواء الدفاعية أم الهجومية التي تتكرر خلال اللعب باستمرار إذ تؤثر هذه الصفة البدنية المهمة في تطبيق مستوى الأداء بالشكل الأمثل لهذه المهارات إذ أن (للقوة المتميزة بالسرعة أثرا" متزايدا" في مستوى الأداء في بعض الأنشطة ذات الحركات المتكررة.

وعلى الرغم من ذلك فيجب الانتباه إلى أن (توافر صفتي القوة والسرعة) لا يعني في الأحوال كلها إن الرياضي لديه قوة مميزة بالسرعة يمكن إن يستفيد منها في الفعالية الرياضية ما لم تكن لديه المهارة في

إمكانية دمج النسبة المطلوبة الممكنة من الصفتين بمـا يتطلبـه النـشاط الممارس. وعلى هذا الأساس ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقـان الأداء المهاري ومتى ما حصل هذا يتحقق للرياضي المستوى العـالي مـن القوة المميزة بالسرعة.

الشروط التي تتوافر فيها عناصر القوة المميزة بالسرعة وهي على النحو الآتي :

-مستوى مرتفع أو درجة عالية من القوة العضلية ، وهو ما يطلـق عليـه بسرعة القوة التي تعني القدرة على أداء حركـات ضـد مقاومـات عنـد المستوى قبل القصوى وبدرجة عالية من السرعة.

-مستوى مرتفع أو درجة عالية من السرعة , وهو ما يطلق عليـه القـوة السريعة التي تعني القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل القصوى بدرجة عالية من السرعة.

مستوى مرتفع أو درجة عالية من المهارة الحركية لدمج القـوة العـضلية بالسرعة ويحدد القوة المميزة بالسرعة عاملان أساسيان همـا العـضلات والأعصاب.

و القوة المميزة بالسرعة من المتطلبات البدنية الضرورية والمهمة للاعبي التنس إذ إن تنفيذ المهارات الأساسية لا يتم إلا بتكامل هذه الصفات البدنية ولاسيما مهارتي الإرسال والضرب الساحق فضلا عـن مهـارتي الـضربة الأمامية والخلفية ، إذ تحتاج هذه المهارات إلى بذل قوة عضلية كبيرة فـي أوقات قصيرة.

الدقة :

الدقة تعني الكفاية في إصابة الهدف ، وهذا ما نلاحظه عند إنجـــاح الإرسال عندما تسقط الكرة في ملعب المنافس وفي المنطقة المخصصة

للإرسال أو في أثناء اللعب بحيث تكون الدقة في توجيه الكرة إلـــى المناطق المكشوفة للاعب المنافس بغية الحصول على نقطة وصفة الدقـــة تعد من عوامل الفوز إذ استغلت بشكل صــحيح لإحـــراز النقـــاط والفـــوز بالمباراة لذلك تعد صفة الدقة من الصفات البدنية الخاصة والمهمة للاعـــب التنس والتي يجب الاهتمام بها مثل الصفات الأخرى.

وأشار العديد من العلماء إلى انتماء صفة الدقة إلى اللياقة البدنيـــة والحركية و"الدقة تعد أحدى مكونات اللياقة البدنية والحركية" وهـــي مـــن الصفات الواجب توافرها لدى لاعب التنس والتي تشير إلى قدرة الفرد على توجيه حركاته الإرادية نحو هدف محدد وفي التنس فان توجيه الـــضربات نحو جهة اللاعب المنافس يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيه الكـــرة نحـــو هدف محدد وتتطلب الدقة أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجهـــا للعـــضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي المهارة في الاتجـــاه المطلـــوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حصل خلل في الإشارات الـــواردة فـــان ذلك يؤثر في دقة الحركة.

و يمكننا أيضا تعريف الدقة بأنها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين وبذلك يمكن القول على أنها إمكانية فرد ما علـــى إنجاز الواجب الحركي المحدد بأعلى درجة من الإتقان من خـــلال تـــسخير الجهاز العصبي وذلك في السيطرة التامة على حركاته الإرادية بشكل سريع وهادف.

الفصل الثالث

مباريات التنس والمنافسات الرسمية

مباريات التنس والمنافسات الرسمية

تنس الهواة.

معظم لاعبي التنس في العالم هواة، وهم يلعبون من أجـل المتعـة والتدريب البدني، ولا يتسلمون أي أجر. ويمـارس أغلـبهم اللعبـة فـي منافسات صغيرة، يقيمونها بين أنديتهم خلال عطلات نهاية الأسبوع غالبا. و يبلغ أعضاء أندية التنس نحو ٢٥٠،٠٠٠ شخص في إنجلتـرا ونحـو ٤٠٠،٠٠٠ في أستراليا ونيوزيلندا .

ويشرف على التنس ـ على المستوى العالمي ـ الاتحاد العـالمي للتنس، المكوَّن من روابط التنس الوطنية لـ ١٠٠ دولة . وتـشمل هـذه الروابط رابطة إنجلترا لتنس الملاعب العشبية، ورابطة التـنس بالولايـات المتحدة، ورابطة كندا لتنس الملاعب العشبية، ورابطـة أسـتراليا لتـنس الملاعب العشبية.

تنس المحترفين.

إن أغلب اللاعبين في المباريات الدولية المهمة لـسنوات عديـدة كانوا من الهواة، وأصبح تنس المحترفين منتشرًا في الستينيات من القرن العشرين الميلادي، وكل اللاعبين البارزين في التنس اليوم من المحترفين، هم الذين يلعبون التنس من أجل المال، أو تدفع لهم الأموال للتدريب علـى لعبة التنس أو تدريسه.

وقد كوّن كل من الرجال والنساء المحترفين للتنس، منظمات لتمثلهم ولتشرف على منافساتهم. وكوّن المحترفون الرجال رابطة محترفي التنس عام ١٩٧٢م، وفي العام نفسه كوّنت محترفات التنس رابطة محترفات التنس.

منافسات التنس.

كان اللعب في المنافسات الرئيسية للتنس مقصورًا على الهواة حتى عام ١٩٦٨م. وفي ذلك العام صوتت الدول الأعضاء في الاتحاد العالمي للتنس للسماح للهواة وللمحترفين بالتنافس على الكأس ذاتها. وأصبحت هذه المباريات معروفة باسم المنافسات المفتوحة للتنس، أما اليوم، فإن كل المنافسات تقريبًا مفتوحة.

تُعد منافسات البطولة الوطنية في كل من بريطانيا، والولايات المتحدة وأستراليا وفرنسا أهم المنافسات الفردية في التنس. ومن أشهر مباريات التنس في العالم المنافسات البريطانية، التي تسمى بطولة ويمبلدون. وتكون البطولات الأربع معًا ما يعرف باسم الانتصار التام. ولم يفز بالبطولات الأربع في عام واحد، إلا رجلان فقط: فقد حقق دن بادج الأمريكي الجنسية الانتصار التام عام ١٩٣٨م، كما أحرزه رود ليفر الأسترالي مرتين في عامي ١٩٦٢م و ١٩٦٩م.

وقد حققت ثلاث نساء الانتصار التام وهن: مورين كونولي الأمريكية عام ١٩٥٣م، ومارجريت سميث كورت الأسترالية عام ١٩٧٠م، وشتيفي جراف الألمانية الغربية عام ١٩٨٨م.

وهناك عدد من المنظمات التي تنظم منافسات المحترفين فقط. ويلعب أهم اللاعبين المحترفين، في سلسلة من المنافسات تسمى دائرة الجائزة الكبرى (جراند بريكس سيركوت). كما يلعب اللاعبون الأقل مهارة في منافسات أخرى تنظم لهم. وتلعب النساء المحترفات أيضًا في منافسات دورية.

وتستخدم أغلب مباريات المحترفين والهواة، نظاماً يسمى "التفريق"، ليحول دون منافسة لاعبي القمة، بعضهم لبعض، في المراحل الأولى من الجولات. وأفضل اللاعبين يصنّف بالرقم واحد، والذي يليه بالرقم اثنين، وهكذا حتى يتم تصنيف اللاعبين كلهم، بناء على ما حققوه من إنجازات، وعلى سمعتهم .

وتقام مباريات متعددة لميداليات الفرق العالمية. وأهم هذه المنافسات هي "كأس ديفز"، التي تبرع بها دوايت ديفز، اللاعب الأمريكي، عام ١٩٠٠ م .وتقام المنافسات على الكأس لفريق الرجال، من ١٦ دولة مؤهلة كل عام. وتتقابل هذه الفرق في سلسلة مباريات تسمى "التعادل"، تتكون من مباراة زوجية واحدة، وأربع مباريات فردية .

ويتنافس لاعبو أمريكا وأستراليا على كأس العالم كل عام. وقد بدأت هذه المنافسات منذ عام ١٩٧٠ م، وتقام في مدينة هارتفورد بولاية كونكتيكت بالولايات المتحدة الأمريكية وتتكون المنافسة من خمس مباريات فردية، ومباريتين زوجيتين .

وفي عام ١٩٢٣ تبرعت اللاعبة الأمريكية، هازل هوتشكس وايتمان، بكأس، ليكون جائزة تتنافس عليها الفرق النسائية في إنجلترا والولايات المتحدة .وتتكون مباريات هذه الكأس من خمس مباريات فردية، ومباراتين زوجيتين. وفي عام ١٩٦٣م أوجد الاتحاد العالمي للتنس، كأس الاتحاد لفرق النساء، التي تمثل الدول الأعضاء .وتتكون كل جولة، من جولات مباريات التصفية، من مباراتين فرديتين، وواحدة زوجية .

أشهر لاعبي التنس على مستوى العالم في القرن العشرين :

لعب كثير من مشاهير التنس، خلال العشرينات من هذا القرن. غير أن تلك الفترة كان يهيمن عليها بيل تيلدن الأمريكي، الذي فاز بفردي الولايات المتحدة من عام ١٩٢٠م إلى عام ١٩٢٥م، ومرة أخرى عام ١٩٢٩م، كما فاز أيضاً بفردي ويمبلدون ثلاث مرات .

وأشهر لاعبات التنس في العشرينات، من القرن العشرين، سوزان لينجلين الفرنسية، وهيلين ولز الأمريكية، وقد فازت لينجلين ببطولة ويمبلدون ست مرات، كما فازت ببطولة فرنسا ست مرات. وفازت هيلين ولز ببطولة ويمبلدون ثماني مرات، وسبع مرات بالبطولة الأمريكية .

ومن أشهر لاعبي التنس في الثلاثينات، من القرن العشرين، اللاعب البريطاني فريد بيري، الذي فاز ببطولة ويمبلدون الفردية ثلاث سنوات متتالية، من عام ١٩٣٤م إلى ١٩٣٦م؛ وكان سنداً للفريق الزوجي البريطاني، الذي فاز بكأس ديفز في الأعوام من ١٩٣٣م إلى ١٩٣٦م. كما فاز ببطولة التنس الفردي الأمريكي ثلاث مرات، وببطولة أستراليا مرة،

وفرنسا أيضاً، مرة واحدة .

ولعل أبرز لاعب فردي في الثلاثينات، من القـرن العـشرين، هـو الأمريكي دن بادج، الذي أصبح في عام ١٩٣٨م؛ أول لاعب يفوز بالانتصار التام (Grand Slam) .

بعد ذلك انتزعت أستراليا الريادة في بطولة تنس الرجال. فقد نـال فريقها كأس ديفز ١٥ مرة، خلال الفترة الممتدة من ١٩٥٠ إلى١٩٧٦ م. والذي مكّن أستراليا من تصدر بطولة العالم وقتذاك؛ هو وجـود اللاعبـين روي إيمرسون، ولو هود، ورود ليفر، وجون نيو كومب، وكـن روزوول، وفرانك سيجمان، وفرد ستول .

وقد حقق عدد كبير من اللاعبين الأمريكيين، نجاحاً عالمياً خـلال الأربعينات والخمسينات من القرن العشرين، وأشهر هـؤلاء هـم بانـشو جونزاليز، وجاك كرامر، وآرت لارس، وفرانك باركر، وتيد شرويدر، وفيك سياكس وتوني ترابرت .

وقد قدمت الولايات المتحدة أغلب أفضل اللاعبات في العالم، منـذ أواسط الأربعينات، إلى أواسط الستينات من القرن العـشرين. وكـان مـن بينهن: لويس براو، ومورين كونولي، ومارجريت أوسـبورن دو بونـت، ودوريس هارت. وربما كانت كونولي هي أشهر لاعبة تنس في تلك الفترة، فقد كانت أول امرأة تفوز بكل كؤوس التنس أي حققت الانتصار التام، فـي عام ١٩٥٣م .

وكانت ألثيا جبسون الأمريكية، أول سوداء في مجال التنس، وقد فازت بجوائز أمريكا وويمبلدون عامي ١٩٥٧م و١٩٥٨م. كما صار آرثر آشي الأمريكي، أول نجم تنس أسود في أواخر الستينات من القرن العشرين، فقد فاز عام ١٩٦٨ ببطولة فردي التنس بأمريكا، وكأس ويمبلدون عام ١٩٧٥م .

أما أشهر نجوم التنس الرجال خلال الستينات، من القرن العشرين، فهو ليفر الأسترالي. وهو أول من فاز بكأس الانتصار التام مرتين: مرة عام ١٩٦٢م، عندما كان لاعباً هاوياً، والأخرى عام ١٩٦٩م لاعباً محترفاً. ومن أشهر اللاعبين خلال الستينات، من القرن العشرين، مانيويل سانتانا الأسباني، وستان سميث الأمريكي. وقد كانت مارجريت سميث كورت، أول امرأة أسترالية تفوز بكأسي ويمبلدون، والولايات المتحدة. وقد فازت بكأس الانتصار التام عام ١٩٧٠م. كما كانت ماريا بوونيو البرازيلية، وبيلي جين كنج الأمريكية، من أهم لاعبات التنس في تلك الفترة .

وكان أشهر لاعبي التنس في السبعينات والثمانينات، من القرن العشرين، هم بيورن بورج السويدي، وجيمي كونورز، وجون ماكنرو الأمريكيين.

أما أشهر اللاعبات فكن إيفون جولاجونج الأسترالية، وفيرجينيا ويد البريطانية، وكريس إيفيرت ومارتينا نافراتيلوفا الأمريكيتين. وبدأت مجموعة أخرى تسيطر على اللعبة منذ أواسط الثمانينات من القرن العشرين. فمن الرجال اشتهر بات كاش الأسترالي، وإيفان لندن

التشيكوسلوفاكي، وماتس فيلاندو وإستيفان إدبيرج السويديان، وبوريس بيكر الألماني. أما من النساء فقد اشتهرت كل من جابرايبلا ساباتيني الأرجنتينية، وشتيفي جراف الألمانية، ومونيكا سيليس اليوغوسلافية، ومن بداية التسعينات من القرن العشرين الميلادي بدأت مجموعة جديدة في الظهور وتشمل هذه المجموعة أندريه أجاسي وبيت سامبراس، وجيم كوريير من الولايات المتحدة. أما من اللاعبات الجديدات فقد اشتهرت أرانشا سانشيز فيكاريو الأسبانية، وجينيفر كابرياتي الأمريكية، ومارتينا هجنز السويدية .

وقد فازت نافراتيلوفا عام ١٩٩٠، ببطولة ويمبلدون لفردي النساء للمرة التاسعة. ولم يحدث في تاريخ التنس المعاصر أن فازت امرأة بهذه البطولة، أكثر من ثماني مرات .

الأرقام القياسية عن الجراند سلام (البطولات الأربع Grand Slam)

يقصد بهذه التعبير الانجليزي الفوز بالبطولات الأربع الكبرى الفردية في العالم، وهي بطولة ويمبلدون، وبطولة الولايات المتحدة الأمريكية المفتوحة، وبطولة استراليا، وبطولة رولان جاروس الفرنسية. وأول لاعب استطاع تحقيق الفوز بالبطولات الأربع، كان الإنجليزي فريد بيري، المولود في ١٨ مايو ١٩٠٩. لكن الذي فاز بتلك البطولات واحتفظ بها هو الأمريكي جون باد، المولود في ١٣ يونيه ١٩١٥ بادئاً ببطولة فرنسا سنة ١٩٣٨.

• أول لاعب فاز مرتين بالبطولات الأربع، الأسترالي رودي لايفر، المولود في ٩ أغسطس ١٩٣٨. وهناك ثلاث لاعبات حققن هذا الإنجاز هن: الأمريكية مورين كونلي عام ١٩٥٣. والاسترالية مارجريت كورت عام ١٩٧٠. والأمريكية مارتينا نافراتيلوفا عام ١٩٨٣.

• وأكبر عدد من البطولات الفردية في مباريات الجراند سلام، حققته مارجريت كورت إذ فازت ١١ مرة ببطولة استراليا، و٥ مرات ببطولة فرنسا و٥ مرات ببطولة الولايات المتحدة الأمريكية و٣ مرات ببطولة ويمبلدون بين عامي ١٩٦٠ و ١٩٧٣.

•أسرع إرسال حققه الأمريكي ستيف دنتون المولود عام ١٩٥٦ إذ بلغت سرعته ٢٢٢ كم/ ساعة، عندما لعب في بيفركريك في كولورادو في الولايات المتحدة الأمريكية في ٢٩ يوليه ١٩٨٤. وكانت أسرع كرة قيست على الإطلاق هي تلك التي ضربها الأمريكي وليم تلدن عام ١٩٣١ إذ بلغت سرعتها ٢٦٣ كم/ ساعة.

•أطول جولة عُرفت في المباريات المعترف بها، لوقوع ٣٧ تعادلاً فيها، جرت بين أنطوني فوسيت، من روديسيا، وكيت جلاس من بريطانيا في ٢٦ مايو ١٩٧٥. وقد دامت هذه الجولة ٣١ دقيقة.

•أطول تبادل كرات فوق الشبكة بلغ ٦٤٣ مرّة وجرت بين فيكي نلسون وجين هابتر، من ريتشموند في فرجينيا في الولايات المتحدة الأمريكية

وذلك في أكتوبر عام ١٩٨٤، وقد دامت المباراة ست ساعات و٢١ دقيقة وربحتها فيكي نلسون.

• أكبر عدد من المشاهدين المسجلين لحضور مباراة في التنس كان ٢٥٥٧٨ شخصاً، وذلك في سيدني في أستراليا في ٢٧ ديسمبر ١٩٥٤وقد جاءوا يومها لحضور المباراة الأولى في دورة كأس ديفز بين أستراليا والولايات المتحدة الأمريكية .

• الدخل القياسي لمباراة واحدة هو ٥٠٠٠٠٠ دولار أمريكي، وقد جناه الأمريكي جيمي كونرز، وذلك عندما فاز على الأسترالي جون نيو كومب، المولود عام ١٩٤٤ في مباراة تحد بينهما، أقيمت في سيزار بالاس في لاس فيجاس، في الولايات المتحدة الأمريكية في ٢٦ أبريل١٩٧٥.

•اللاعب الأكثر تعميراً في الملاعب هو الفرنسي جان بوروترا، المولود عام١٨٩٨ ، إذ لعب في كل المباريات التي كانت تجرى بين النادي الدولي الفرنسي والنادي الدولي البريطاني، منذ أقيمت أول مباراة بينهما عام ١٩٢٩ حتى المباراة التي جرت في ويمبلدون من ١ إلى ٣ نوفمبر ١٩٨٥، فكانت مباراته المائة. وقد شارك في هذه المباراة، وكانت زوجية مختلطة ضد فريق بريطاني شاركت فيه كيتي جودفري، المولودة عام ١٨٩٦ وعمرها ٨٩ عاماً.

•أكبر عدد من الانتصارات حققه لاعب هو ١٣، وقد حققه البريطاني هيو دوهرتي ١٨٧٥ ــ ١٩١٩.

•أكبر عدد من الانتصارات حققته لاعبة هو ٨، وقد حققته الأمريكية هيلين مودي، المولودة عام ١٩٠٥.

•أصغر البطلات سناً كانت شارلوت دود، التي فازت عام ١٨٨٧ بالبطولة وسنها ١٥ عاماً و٢٨٥ يوماً، وأصغر الأبطال الذكور سناً هو الألماني بوريس بيكر، المولود عام ١٩٦٧، الذي فاز باللقب الفردي للرجال عام ١٩٨٥ وعمره ١٧ عاماً.

•أكبر البطلات سناً كانت مرجريت دي بون، المولودة عام ١٩١٨، وقد فازت ببطولة الزوجي المختلط عام ١٩٦٢، مع اللاعب الأسترالي نيل فرايزر وسنها ٤٤ سنة، وأكبر اللاعبين سناً آرثر جورو، وكانت سنُّه يوم فاز بالبطولة ٤١ سنة ١٨٢ يوماً.

إصابات التنس الأرضي :

إن أكثر إصابات هذه اللعبة تكون في التواء مفاصل القدم كذلك قد تحدث إصابات مثل الشد والتمزق للعضلات وتكون هذه الإصابات تكون على النحو التالي :

الكتف ٦,٥% المرفق٣% الركبة١٧% الساق٥%

إن أغلب إصابات هذه اللعبة تكون على شكل شد وتمزق خاصة في العضلة التوأمية وذلك إصابات لمفصل الركبة مثل تمزق الرباط الداخلي وتلف للغضاريف وكذلك تحدث إصابات أخرى مثل كسور بالعظام وجروح خفيفة نتيجة سقوط اللاعب أحيانا وحتى يمكن

لتخلص من هذه الإصابات يجب على اللاعب القيـــام بالإحمـــاء الجيـــد وتجنب الإجهـــاد ألبدني .

فهرس

مقدمة ٥
الفصل الأول ٧
تاريخ لعبة التنس الأرضي ٨
التنس فى الدول العربية ٩
مضرب التنس ١٤
أنواع القبضات على مضرب التنس ١٦
كرات التنس ٢٠
متى يتم تغيير الكرة أثناء المباراة ٢٠
الحكام ٢١
ملابس التنس ٢٢
كيف يلعب التنس ٢٤
تسجيل النقاط ٢٦
ضربة الإرسال ٢٧
الفصل الثاني ٣٩

مصطلحات تستخدم في لعبة التنس ٤٠

الآداب العامة في مباريات التنس ٤٢

مهارات رياضة التنس ٤٣

أنواع ضربات الإرسال ٥٣

مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتنس ٦٥

القوة الانفجارية ٦٦

الفصل الثالث ٧٥

مباريات التنس والمنافسات الرسمية ٧٦

الأرقام القياسية عن الجراند سلام ٨٢

إصابات التنس الأرضي ٨٥

الفهرس ٨٧